ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಮನೆಮದ್ದು

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ
ನಾರಾಯಣ ಕೃಷ್ಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಹೃದಯರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೊಂದು ಹೆದ್ದಾರಿ: ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ ಪಾಕ್ ಬಾಲೆ ನೂರ್ ಫಾತಿಮಾ

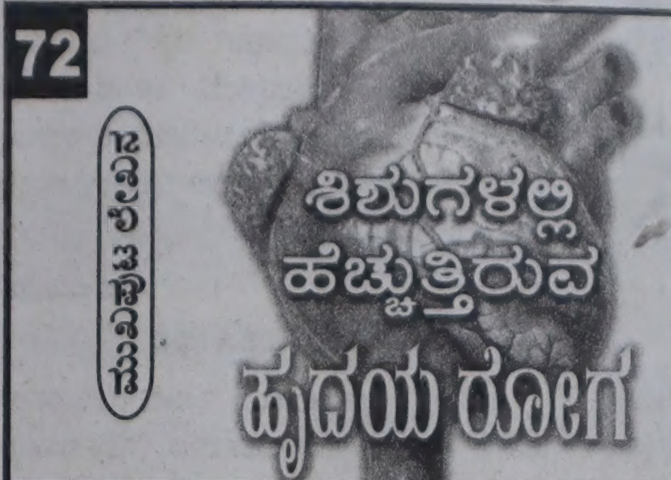
- ಗರ್ಭಸ್ರಾವ
- ತಲೆನೋವು: ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ
- ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಕಾಡುವ ಅಲ್ಝೈಮರ್ಸ್

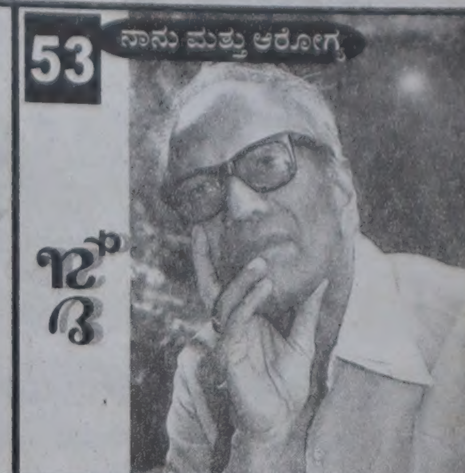
ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
ಶತಾಯುಷಿಗಳ ನಾಡು

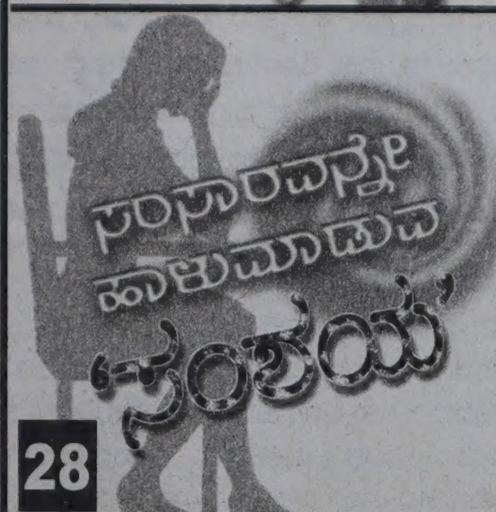
ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 8

ಜೀವನಾಡಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2003











ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪಸಂಪಾದಕರು: ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ನಿರಂಜನ ಪಾಟೀಲ



ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ

ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ 'ಕಣ್ಣಿದ್ದೂ ಕುರುಡರಾಗದಿರಿ' ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ನೀಡಿದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ-ಕಣ್ಣು. ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ, ಸಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಬರೆದ 'ಚಿರಂತನ' ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಲೇಖನ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ.

ಗಲಗಲಿ (ಬಾಗಲಕೋಟೆ) — **ಅರುಂಧತಿ ಎಂ. ಬಾಳಿಕಟ್ಟಿ**

'ಕಣ್ಣಿದ್ದೂ ಕುರುಡರಾಗದಿರಿ' ಲೇಖನ ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಿಹೀನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಕಣ್ಣುಬಂದಂತಾಗಿದೆ. ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಆಳಲಗೇರಿ (ಬ್ಯಾಡಗಿ) — **ಸುವ್ವಾ ತಂಗೋಡ**

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಾವು ಇಂಥ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಧಾರವಾಡ — **ಶುಭಾ ನಾರಾಯಣ**

ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ 'ನಗು'

ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಸಂಕುಲ ನಗುವನ್ನು ಮರೆತು ಅನಾರೋಗ್ಯದತ್ತ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಗು ಎಲ್ಲ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ನಗುವಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡಿಬಂದ ಲೇಖನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು.

ಯಳವತ್ತಿ (ಶಿರಹಟ್ಟಿ) — **ರವಿ ಸಂ. ಪಾಟೀಲ**

ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ನಗುವೆಂಬುದು ನವರತ್ನಗಳಂತೆ!' ಲೇಖನವು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರವರೆಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಹೊಸತನ, ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಂತಿತ್ತು. ಜೀವನಾಡಿಯು ಸಂತೋಷ, ಸಂಭ್ರಮ, ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಪತ್ರಿಕೆ.

ಬೈಲೂರು — **ನಿಂಗಪ್ಪ ಚವಲಗಿ**

ನಗುವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಒದಗಿಸುವ ಟಾನಿಕ್ಕು. ನಗುವು ಪಂಚರತ್ನವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಇದೇ ರೀತಿ ಜೀವನಾಡಿ ನಗುನಗುತ್ತ ಹೊರಬರಲಿ. "ಬಾಳೆಂಬ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಗುವೆಂಬ ಸವಾರಿ ಸದಾ ಪಯಣಿಸಲಿ."

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ — **ಬಿ.ಟಿ. ವೆಂಕಟೇಶ**

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಲೇಖನ

'ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಕವಿ ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ. ಅವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಶುಭಾಶಯವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಧಾರವಾಡ — **ಅಕ್ಷತಾ ಅಂಟೀನ**

ಉತ್ತಮ ಸಂಶೋಧನೆ

ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ 'ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ರೋಗ್ಯ!' ನಿಜಕ್ಕೂ 'ನಂಬಲರ್ಹವಾದ, ಸರ್ವಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಶೋಧನೆ. ಜನರು ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ ಕಾಲ, ರೋಗ ಬಂದಾಗ 'ದೇವರೆ, ನನಗೆ ನೀನೇ ಗತಿ' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ತಲ್ಲೂರ್ (ಬೇಗಾವಿ) — **ಉಮಾ ಬಿ.ಎಸ್.**

ಜೀವನಾಡಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಕಾಯುವೆ

ನಾನು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ, ಅವರ ಮನೆಯವರು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗಿತ್ತು ಒಳಗೆ ಹೋದರು. ನನಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೊಸದು. ಅದರ ಪುಟಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸರಿಸತೊಡಗಿದೆ. ನನಗೆ ಬಹಳ ಹಿಡಿಸಿತು. ಅವರು ಎಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲು ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬರುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಾ, ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಓದಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವೆ. ಈಗ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚಿ ಓದತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ದಾವಣಗೆರೆ — **ಡಾ|| ಜಾಜೂರ್ ಉಮೇಶ್**

ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮುಖ್ಯ

ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ನೆಮ್ಮದಿ ಹದಗೆಡಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಯಾರಿಗೂ ಯಾರೂ ಕಲಿಸದ ವಿದ್ಯೆ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದದ್ದು. ಊಟ, ನಿದ್ರೆಯಂತೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕೂಡ ಒಂದು ಹಸಿವು. ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ನಾಟಿವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೋ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮುಖ್ಯ.

ಮುದಗಲ್ — **ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲ್‌ಕುಮಾರ್**

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.



ಸಂತಸ ತಂದ ಲೇಖನ

ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ 'ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಪಂಚಪದಿಗಳು' ಲೇಖನ ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ. ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಉಲ್ಲಾಳ ಉಪನಗರ (ಬೆಂಗಳೂರು) — **ನಾಗರಾಜ ಎಂ. ಶಿಂಗಿ**

ಮಧುಮೇಹ: ವಿಷಾದಕರ

ಡಾ. ಎಂ.ವಿ. ಜಾಲಿಯವರ 'ಮಧುಮೇಹ: ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕೊಲೆಗಾರ' ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯ್ತು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ವಿಷಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಷಾದಕರ. ಆದಷ್ಟು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳು ಇತರರಂತೆ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದೆಂಬುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನದ ಅಂಶ.

ಜಮಖಂಡಿ — **ಬಸವರಾಜ ಗೆಣ್ಣೂರುಮಠ**

ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡದ ಗಿರಿಜಾ ನಾಡಗೌಡರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಕ್ಕಳ ಚುರುಕುತನ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು — **ಎಚ್.ಪ್ರೀತಿ**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ	60.00
ವಾರ್ಷಿಕ	110.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	210.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	300.00
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	390.00
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	475.00
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	1000.00

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ

ಇದೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅನೇಕ ಯೋಗಾಸನ ತಜ್ಞರು ಯೋಗದಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವರು. ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವರು. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತವೆ, ಕಾರಣ ಅಂಗಾಂಶ ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಜಾಸ್ತಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅದೆಲ್ಲ ಸತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಾಸನಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತೊಂದರೆ ಮಾಯವಾಗಲೂಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನದ ತಳಮಳ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದೃಢನಾಗುವನು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಶಮನ ಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಇಳಿಯುವುದು. ಯೋಗಾಸನಗಳು ನಮಗೆ ಕೊಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ - ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಬಹು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಟೈಪ-II ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತೊಂದರೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಅಭಾವದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತೋರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನಿಸುವುದು.

ಗ್ಲುಕೋ ವಾಚ್

ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಉಪಕರಣ. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ವಾಚ್ ಎಂದರೆ ಗಡಿಯಾರ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದರ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಗಳಿದ್ದವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಫೇವರ್‌ಲೋಬಾ ವಾಚ್ ಕಂಪನಿ, ವೆಸ್ಟ್‌ಎಂಡ್ ವಾಚ್ ಕಂಪನಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈಗಲೂ ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಾಚ್ ಕಂಪನಿ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಗಡಿಯಾರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವಾಚ್‌ಗಳನ್ನು ಜನರು ಮುಂಗೈಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ವಾಚ್‌ನ್ನು ನೋಡಿ ವೇಳೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾಚು ವೇಳೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

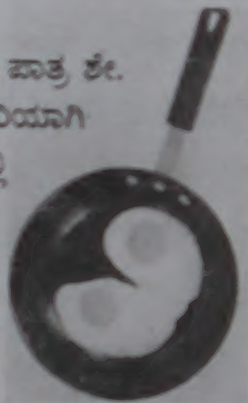
ಇಂಥವೇ ಹೊಸ ವಾಚ್‌ಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಈ ವಾಚ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಂಗೈಗೆ ಕಟ್ಟುವರು. ಈ ವಾಚ್ ವೇಳೆಯನ್ನು ತೋರುವ ಬದಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ಅಚ್ಚರಿ ಅನಿಸಬಹುದು. ಈ ವಾಚ್ ಇನ್ನೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯದಲ್ಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಈ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಿಂದ ರಕ್ತ ತೆಗೆದು ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈ ವಾಚ್ ತಯಾರಾದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯಲೇಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈ ವಾಚಿಗೆ 'ಗ್ಲುಕೋ ವಾಚ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಅಡತಡೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಉಪಕರಣ ಪೇಟೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಅದೊಂದು ಕ್ರಾಂತಿ ಎನಿಸಲೂ ಸಾಕು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಮೊಟ್ಟೆ ಪ್ರಿಯರೆ ಗಮನಿಸಿ

ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗೆ 'ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ' ತಿನ್ನುವ ಮೊಟ್ಟೆಪ್ರಿಯರೆ, ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತುಗಳಿವೆ ಕೇಳಿ...



ವಿಷಾಹಾರ ಪ್ರಸಾರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪಾತ್ರ ಶೇ. 82ರಷ್ಟು! ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಸೂಕ್ತ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಕೊರತೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸದೆ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಸೀಳಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವ 'ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ವಿಷಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಾಹಾರ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಆಗತ್ಯ.

- ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅದರ ಹೊರಪದರ ಸೀಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮನೆಗೆ ತಂದ ತಕ್ಷಣ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ.
- ತಂದಿಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ವಾರದೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುದಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಹುರಿಯುವಾಗ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುದಿಯುವಂತೆ ಅಥವಾ ಹುರಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬೇಡಿ. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಪ್ಪ ಶರೀರದವರಿಗೆ ಅಂಧತ್ವದ ಭಯ

ದಪ್ಪ ಶರೀರದವರು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಆ ಸಾಲಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸೇರ್ಪಡೆ. ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗವಾದ ಮೋತಿಬಿಂದು.

ಬ್ರಿಗ್ ಹ್ಯಾಮ್ ಆ್ಯಂಡ್ ವುಮೆನ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೋತಿಬಿಂದು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಮಂದತನ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಮೋತಿಬಿಂದು. ಇದೇ ಮುಂದುವರೆದು ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಕನಿಷ್ಠ 30 (ದೇಹತೂಕ 100 ಕೆ.ಜಿ. ಹಾಗೂ ಎತ್ತರ 5'5''ಇದ್ದಾಗ) ಇದ್ದರೆ ಕೃಶಕಾಯದವರಿಗಿಂತ ಈ ದಢೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೋತಿಬಿಂದು ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಶೇ. 88ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬಿ.ಎಂ.ಐ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಅಂಧತ್ವದ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರೇ, ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರೇ, ದಯವಿಟ್ಟು ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅವಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗವೊಂದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಆಹಾರ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ದೊರೆಯಿತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಕುರಿಗಳು ಬೇಗ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದವು.

ಆಕ್ಲಂಡ್‌ನ ಲಿಂಗೀಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಬರ್ಥ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಪ್ರೊ. ಪೀಟರ್ ಗ್ಲೂಕಮನ್ ಪ್ರಕಾರ ಕುರಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಸ್ತನಾಧಾರಿ ಜೀವಿಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು.

ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಔಷಧ

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಜನನ ತಂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.



'ದಿ ಜರ್ನಲ್ ಆಬ್ಸೆಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಗೈನೆಕೊಲಾಜಿ' ಪ್ರಕಾರ ದಿನನಿತ್ಯ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಶೇ. 27ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಓಟ, ಈಜು, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ನೃತ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 20ರಿಂದ 69 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 800 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮದ್ಯಪಾನಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮಕ್ಕಳೂ ಕುಡುಕರು!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೂ ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಕುಡುಕರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ, ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮಕ್ಕಳು ಕುಡುಕರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಂತೆ.

ವಾಷಿಂಗ್‌ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಜಾನ್ ಬೇಯರ್ ಪ್ರಕಾರ - ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪರ್ಕ

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಅಲರ್ಜಿ

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ, ಹಗಲಿರುಳೆನ್ನದೆ ಮಾನವನ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇಲಿ ಗಾತ್ರದ ಈ ಪುಟ್ಟ ಉಪಕರಣ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, "ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ...." ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಪಗಳ ಸುರಿಮಳೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಈಗ ಇಂಥದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಿದ್ದಾರೆ - ಕ್ಯೊಟೊದ ಯುನಿಟಿಕಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ. ಹಾಜಿಮೆ ಕಿಮಾಟಾ.



ಆ ಆರೋಪವೇನೆಂದರೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ! ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ವಿಕಿರಣಗಳೇ ತ್ವಚೆಯ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕಿಮಾಟಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಡಸ್ಟ್ ಮಾಯಿಟಸ್ ಹಾಗೂ ಪರಾಗಕಣದಂಥ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಎಂಟಿಜನ್ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಲಘು ತರಂಗಗಳು (ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ಸ್) ಎಂಟಿಜನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆದಾರರ ತ್ವಚೆಯು ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ಹಾಜಿಮೆಯವರು ಎಕ್ಜಿಮಾ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ 52 ಜನರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದರು. ಅವರ ಪೈಕಿ 26 ಜನರನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ ವಿಕಿರಣತೆಯಿಂದ ದೂರ, ಇನ್ನುಳಿದ 26 ಜನರನ್ನು ವಿಕಿರಣತೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟರು. ನಂತರ ಆ 52 ಜನರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ವಿಕಿರಣದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ 26 ಜನರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಹೀಗಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಎಕ್ಜಿಮಾ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆದಾರರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೇಲೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಪ್ರೀತಿ!

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಹರಡುವ ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತವೆಂದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿ. ಆದರೆ ಇಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾನವನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ತವೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರಕ್ತವೆಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ!

ಹರಿಯಾಣಾದ ಜೀಂದ್‌ನ ಡಾ. ಜಿಲೆಸಿಂಹ ನೆಹರಾ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಾಟದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ನೆಹರಾ.

ಹೊಂದುವ ಮಗು, ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಗ ಈ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾರಾದಾಗ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿ ತಾಯಂದಿರ ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಯಾಗುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸದ ತಾಯಂದಿರ ಶೇ. ಮೂರರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.



ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ: ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಕೆನಡಾದ ಒಟ್ಟಾವ್ ಹೆಲ್ತ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಸಿರು ನಂಜು (Eclampsia) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಸುಮಾರು 13,000 ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಾರ್ಲ್‌ವಾನ್ ವಾಲ್‌ರೋವನ್ ಅವರು, "ಪೂರ್ವ-ಬಸಿರುನಂಜಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 'ಡೀಪ್ ವೀನ್ ಥ್ರೊಮ್ ಬೋಸಿಸ್ (ಡಿ.ವಿಟಿ.)' ಹಾಗೂ 'ಪಲ್ಮನರಿ ಎಂಬೊಲಿಸಂ (ಪಿ.ಇ.)'ನ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು, ಎದೆನೋವು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು 'ಡಿ.ವಿ.ಟಿ.' ಅಥವಾ 'ಪಿ.ಇ.'ಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ 20ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮೂಗು!

ರೋಮ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮೂಗೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಯಾಕೆ? ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೂಗು ಇಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯಬೇಡಿ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು 'ಇ-ಮೂಗಿ'ನ ಶೋಧ ನಡೆದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ಬ್ರಾಂಕೊಸ್ಕೋಪ್' ಎಂಬ ಉಪಕರಣವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೆಲವು ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಬೆಂಜೀನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು 'ಇ-ಮೂಗು' ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಂಟು ಸಂವೇದನೆಗಳಿರುವ ಈ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮೂಗಿನಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ರೋಮ್‌ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೂ ಬಳಸಬಹುದಂತೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ 'ಹೈಟೆಕ್ ಸ್ನಿಫರ್'ಗಳಂತೆ ಈ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸ್ನಿಫರ್‌ಗಳು, ಆಹಾರೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗಲಿವೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೆ?



● ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬಸ್ ಹಿಡಿದು ಬಾಗಲಕೋಟೆಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದೆ. ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯದವರೊಬ್ಬರು ಭೇಟಿಯಾದರು. ಬಹಳೇ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದರು. ತೂಕ ಇಳಿದು ಹೋಗಿತ್ತು. ನಾನು ನೋಡಿ ಚಕಿತನಾದೆ. "ಏನು ಸಾಹೇಬ್ರು, ಬಾಳ ಸೊರಗಿದ್ದೀರಿ" ಎಂದೆ. ಅವರು "ಹೌದ್ರಿ, ನನ್ನ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗೇತ್ರಿ. ಡಾಕ್ಟರು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಿವಿಯರ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು." "ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ" ಎಂದೆ. ಅವರು ನಗುತ್ತ ಹೇಳಿದರು, "ಅಲ್ರೆಪಾ, ನೀವು ನನಗ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಕೇಳುತ್ತೀರಲ್ಲ?" ಎಂದು ನಗತೊಡಗಿದರು.

ಇದು ನಿಜ. ನಿತ್ಯ ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಲವಾರು ಜನ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳು ಬಳಲುತ್ತ ಹೋಗುವರು. ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೂ ಅದು ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಔಷಧ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಏರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತದೆ.







ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ....

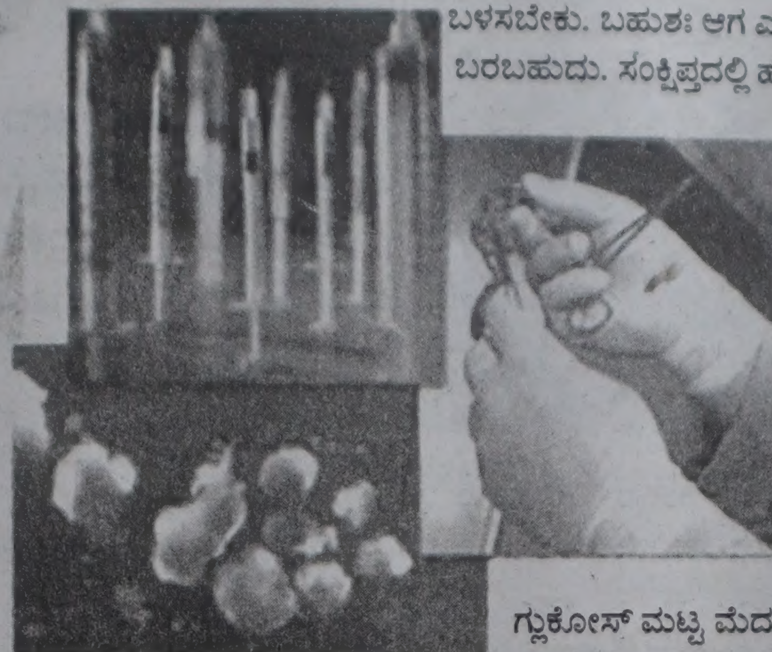
ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂದರೇನು? ಎಂಬ ವಿಷಯವೇ ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸೋತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಂಗಾಲಾಗುವನು. ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು? ರೋಗಿ 'ಜಿಲೇಬಿ ತಿಂದ, ಬೇಸನ್ ಉಂಡಿ ತಿಂದ, ಹೋಳಿಗೆ ಉಂಡ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ನೂರು ಉಂಡಿ ತಿಂದರೂ, ಒಂದು ಪೆಂಟಿ ಬೆಲ್ಲ ತಿಂದರೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಸೇರಿದ ಸಕ್ಕರೆ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅದು ಇರಬೇಕೋ ಅದಕ್ಕೆ ಮರಳಲೇ ಬೇಕು. ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ,



ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪವಾಸ ಇಟ್ಟರೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿರಬೇಕು? ನಾವು ಮಾಡರ್ನ್ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟವರು. ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ದೋಷ ಹೊರೆಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಬತ್ತಿಹೋಯಿತೆ? ಅಥವಾ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್) ಗ್ರಂಥಿ ಕೊಳೆತು ಹೋಯಿತೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಬಾವು ಬಂದಿದೆಯೇ? ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಅನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧಗಳಿಂದಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಒಂದೂ ಕೊರತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ? ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು? ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ; ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ಮೈಮೇಲೆ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್ಸ್ ಎಂಬ ಮೊಗ್ಗುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಜನರಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ, ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಹೌದು ಇರಬಹುದೆಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಡ್ರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹುರುಳು ಇರುವುದು ಸತ್ಯವೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುವುದು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು

ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ನಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇದ್ದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಪಯೋಗವಾಗದೇ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವೆಲ್ಲಿದೆ? ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲಿ ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಬೇಕು. ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾದರೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಪಯೋಗ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ನಡೆದೇ ಇರುವಾಗ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್ಸ್ ಎಂಬ ಗೊಂದಲವೇಕೆ?



ಅಂದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸೀರಿಯಸ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಅಥವಾ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಯಾಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ? ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದು ನಿತ್ಯ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ನಾವು ತಿಳಿದಂತೆ, ತಿಳಿದು ಉಪಚರಿಸುವಂತೆ ಅದು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್‌ದ ದೋಷದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಮಿದುಳಿನ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಸೀರಿಯಸ್ ಆಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಏರಬಹುದು. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಗೊಂದಲದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾದ ಲಕ್ಷಣ ಎನ್ನುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಈ ಗಡಿಬಿಡಿ, ಗೊಂದಲ, ತಳಮಳ, ಒತ್ತಡಗಳು ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಏರಿಸಲು ಶಕ್ಯವಿದೆ.

ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಮೆದುಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಅಂಥ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದೇ ವಿನಃ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೆದುಳನ್ನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ನೂಕದು.

ಸದ್ಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣವೇ ನಾವು "ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಪದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಮೆದುಳಿನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ವಿನಃ ಮೆದುಳು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಏರಿದೆ ಎಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ತಳಮಳ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಅನ್ನುವುದು ಸರಿ ಎನಿಸದು. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಏರಿದೆ ಎಂದರೆ ಪಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ●



ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ.....

ಹಾವು ಕಚ್ಚುವ ಸಂದರ್ಭ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶರಣುಹೋಗದೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ಮಳೆಗಾಲ ಬರುತ್ತಲೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚುವ ಘಟನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹಾವುಗಳಿಗೆ ಮಳೆಗಾಲವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾಲ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹಾವು ಕಚ್ಚುವ ಘಟನೆಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಗ್ರಾಮ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಹ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಓರ್ವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿತ್ತು. ವಿಷ ಇಳಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆಸಲಾಯಿತು. ಆತ ಬಂದು ಗಾಳಿ ಊದಿ ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಆಕೆ ಮೃತಪಟ್ಟಳು. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.



ವಿಷಯುಕ್ತ ಹಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಿವೆ. ನಾಗರಹಾವು, ಮಂಡಲ ಹಾವು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿ ಹಾವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಲ ಹಾವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಕಾರಿ.

ಹಾವಿನ ವಿಷ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಹಾವಿನ ವಿಷ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ನಂತಹ ದ್ರವ. ಚಿಕ್ಕ ಹಾವುಗಳ ವಿಷದ ಪ್ರಮಾಣ ದೊಡ್ಡ ಹಾವುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಷ ಹಾವುಗಳ ಜೊಲ್ಲಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಕಿಣ್ವಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾವು ಒಂದು ಹನಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಐದು ಮಿ.ಲಿ.ಯವರೆಗೆ ವಿಷವನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳ ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ವಿಷ ಬೇಗನೇ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವಿಷಯುಕ್ತ ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

* ವಿಪರೀತ ಭೀತಿ, ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು.
* ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
* ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು. ಹಾವಿನ ಜಾತಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾಗರ ಜಾತಿಯ ಹಾವೊಂದು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ಗುರುತು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮಾತ್ರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಷ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾದರೆ ತ್ವಚೆ, ಉಗುರು, ಮುಖ ಕಪ್ಪಗಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶಕ್ತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶರೀರ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟ(ಚೇತನಾಹೀನ)ವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು-ಕೊರಳು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಅಶಕ್ತತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲಾರ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬುರುಗು ಸಹ ಬರಬಹುದು. ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ತ್ರಾಣವೂ ಇರದೇ ತೂಕಡಿಕೆ, ಅತಿ ನಿದ್ರೆ, ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಿಫಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.



ನೆನಪಿಡಿ: ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ಗುರುತು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಳವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಉರಿತ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿದ ಹಾವು ವಿಷಕಾರಿ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಹಾವು ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ?

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 10 ಜನ ಮಾತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.6ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಮಗೆ ಎಂಥ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚುವುದು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.72ರಷ್ಟು. ಕೈ ಮತ್ತು ಬಾಹುಗಳಿಗೆ ಕಚ್ಚುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 25. ದೇಹದ ಇತರೆಡೆ ಕಚ್ಚುವ ಸಂದರ್ಭ ಶೇ.3ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ.

ಹಾವು ಕಚ್ಚುವ ಸಮಯವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ. ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.68 ಇದ್ದರೆ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುವ ಪ್ರಕರಣ ಶೇ. 32 ಮಾತ್ರ.

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ, ಹಾವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಂದು ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತುಳಿದರೆ ಅವು ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು.



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ಹಾವಿನ ಕಡಿತದ ವಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹಾವು ಕಡಿಯಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ತಕ್ಷಣದ ಉಪಚಾರವೇನು?

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ವಿಷ ಬೇರೆಡೆ ಹರಡದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ತಕ್ಷಣವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಾವು ಕಡಿತದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಭಯದಿಂದ ಸಾಯುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ●

ಬಾಗಲಕೋಟೆಯ ಬೆಂಬತ್ತಿವೆ ಬೇನೆಗಳು

ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಬಾಗಲಕೋಟೆ-
ಸಂತ್ರಸ್ತರ ಊರು
ಹಿಂಡುಹಿಂಡಾಗಿ ದಂಡೆತ್ತಿ ಬರುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಊರು
ಗಬ್ಬು ವಾಸನೆಯ ಕೊಳಕು ನೀರಿನ ಊರು
ಹಿನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಸಿದವರ ಊರು
ಇತಿಹಾಸ ಐತಿಹ್ಯಗಳ ಕಳಕೊಂಡ ಊರು
ಜಡ್ಡು ಜಾಪತ್ರಯಗಳ ತವರೂರು.........

ನೋಡುವವರ ದೃಷ್ಟಿಯಂತೆ ಬಾಗಲಕೋಟೆ ವರ್ಣನೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಕೃಷ್ಣೆಯ ಹಿನ್ನೀರು ಮನೆಯಂಗಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿದಾಗ ಜನ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದರು. ಬಾಗಲಕೋಟೆಗೆ ನೀರು ಬರುವ ಸುದ್ದಿ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಅತಂತ್ರದ ಕತ್ತಿ ಕೊನೆಗೂ ಹರಿದು ಬಿತ್ತು. ಜನರಲ್ಲಿ ದುಗುಡ ದುಮ್ಮಾನ ತಂತು. ಗಂಡೆದೆಯ ಗುಂಡಿಗೆಗಳು ಗಡಗಡ ನಡುಗಿದವು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೀರು. ಕಡಲಿನ ನೋಟ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮನೆಗಳು, ನಡುಗಡ್ಡೆಯ ಮಾಟ. ಅಣೆಕಟ್ಟಿನ ಹಿನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ನಗರ ಮುಳುಗುವುದು ಬಹಳೇ ಅಪರೂಪ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಆಲಮಟ್ಟಿ ಜಲಾಶಯದ ಹಿನ್ನೀರು. ಜನರ ಪಾಲಿಗೀಗ ಬರೀ ಕಣ್ಣೀರು.

ನೀರೇ ನಮಗೆ ದೇವರು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅದೇ ಆಸರೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಹಿನ್ನೀರು ಬಾಗಲಕೋಟೆ ನಗರದ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಬಿಡದ ಬೇತಾಳದಂತೆ ಅನೇಕ ಬೇನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಬೇನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿವೆ. ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ನರಕಯಾತನೆ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಹದಗೆಟ್ಟ ಹಿನ್ನೀರು

ಹಿನ್ನೀರು ಹರಿದು ಬರುವಾಗ ಹಾವು, ಚೇಳು, ಮೊಸಳೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದಿದೆ. ಹಾವು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಚೇಳುಗಳು ಉಳಿದಲ್ಲಿಯ ಚೇಳುಗಳಂತಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಪೂರಿತವಾಗಿವೆ. ಆಘಾತ (Shock), ಹೃದಯದುರಿತ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಸಾವಿಗೆ ಸಂಚಗಾರ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕತ್ತಲಾಗುತ್ತಲೇ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡಲು ಜನ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಡುಗುತ್ತ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಿನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೊಸಳೆಗಳು ಕಾಟ ಕೊಡದೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ......

ನಗರದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನೀರು ಈಗ ನೀರಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಗಬ್ಬು ವಾಸನೆ ಮೂಗಿಗೆ ರಾಚುತ್ತದೆ. ಅದು ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾನವರ ಮಲ, ದನಕರುಗಳ ಸೆಗಣಿ, ಆಡು, ಕುರಿಗಳ ಹಿಕ್ಕೆ, ಕತ್ತೆ ಕುದುರೆಗಳ ಲದ್ದಿ, ಗಟಾರಗಳು ಹೊತ್ತು ತಂದ ಇತರೆ ಹೊಲಸು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಳೆತ ಮಾಂಸ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮಲೆಯುವಿಕೆ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜರುಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಭಯಾನಕ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಈ ವಾಸನೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಉಬ್ಬಳಿಕೆ, ವಾಂತಿಯ ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಬದುಕು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ದುರ್ಗಂಧಮಯ ನೀರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ವಸುಂಧರೆಯ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಇಂಗುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಲ್ಮಶಗಳ ಕಾಣಿಕೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ಜಲ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿದ್ದ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ, ಸೇದುವ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಲೆಯಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಂದು ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜನರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಎಂತೆಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಇವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುವು ಎನ್ನುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಇದು ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು. ನಿತ್ಯ ಎಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಜನರ ಮಲಮೂತ್ರ, ಸಾಕುಪ್ರಾಮಿಗಳ ಸೆಗಣಿ, ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಅನೇಕ ಹೊಲಸುಗಳು ಮಲೆತು ಈ ನೀರಿಗೆ ಸೇರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ದುರ್ಗಂಧವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಜನರ ಬದುಕು ಇನ್ನೂ ಜರ್ಜರಿತವಾಗುವುದು!

ಹಿನ್ನೀರು ಅನೇಕ ಕೀಟಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ, ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧ ಭೂಮಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಕೀಟಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ನೀರಿನ ಸಮೀಪ ನಿಂತರೆ ಸಾಕು, ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ, ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ತುರಿಕೆ, ಉರಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಬಾವು ಬರುವುದು, ಗಂಜೀಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುವವು. ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಬಗ್ಗದೇ ಜನರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಕೀಟಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸಿಂಪಡಣೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇದನ್ನು ವಿಷಯ ತಜ್ಞರೂ ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡ್ಯಾಮ್‌ಸೈಟ್ ಡಿಸೀಜಸ್:

ಹಿನ್ನೀರಿನ ದಡದಲ್ಲಿ ತೆರೆತರೆಯಾಗಿ ತೇಲುವ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು, ಸ್ಪೈರೋ ಕೀಟಗಳು ಕೂಡಿ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದವುಗಳಾದರೆ, ಉಳಿದವು ಹೊಚ್ಚಹೊಸವು. ಇಂಥ ಜೀವಿಗಳು ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸಬಲ್ಲವು. ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆಸೇರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿಯೂತ, ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತದ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಈ ಉರಿಯೂತ ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸದ್ಯ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪರಿಚಿತ ಔಷಧಿಗಳು ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು. ಈ ಹೊಸ ರೋಗಾಣುಗಳ ಉರಿಯೂತ ಉಗ್ರಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವುಗಳ ಉಪಟಳ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಭೇದಿ, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಅಮಿಬಿಯಾಸಿಸ್ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ನೀಡಿ, ಸಾವಿಗೆ ಸಂಚಕಾರವನ್ನೀಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಡ್ಯಾಮ್ ಸೈಟ್ ಡಯೇರಿಯಾ' ಎನ್ನುವರು.

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದಾಗಿ ವಿಪತ್ತಿನ ವಿಷಮಜ್ವರ, ಉಪ ವಿಷಮಜ್ವರ, ಕುತ್ತುಸಿರು ಬಿಡಿಸುವ ಕಾಮಾಲೆ, ಪುಟಾಣಿಗಳ ಪೀಡಿಸುವ ಪೋಲಿಯೊ, ಜಂತುರೋಗಗಳ ಜಂಜಾಟ ಹೆಡೆಎತ್ತಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ 'ಡ್ಯಾಮ್ ಸೈಟ್ ಡಿಸೀಜಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ರೋಗಗಳು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ:

ಬಾಗಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಯಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳದೇ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ. ಹಿನ್ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಶೆಡ್ಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟ ಸಂತ್ರಸ್ತರ ರಕ್ತ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಪೂರಕ ಪರಿಸರ ಬಾಗಲಕೋಟೆಯಲ್ಲೀಗ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ. ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತೆ ಹೂಂಕರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಿದುಳಿನ ಮಲೇರಿಯಾ ನಾಲ್ಕೈದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದ್ದ 'ಮಲೇರಿಯಾ ಕರುಳುಬೇನೆ' ಕೆರಳತೊಡಗಿದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕೇವಲ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು 'ಜಪನೀಜ ಬಿ ಎನ್‌ಕೆಫಲೈಟಿಸ್', ಡೆಂಗುಜ್ವರ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹರಡುತ್ತಿವೆ. ಡೆಂಗುಜ್ವರದ ಎಂಟು ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಆಗಲೇ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಫೈಲೇರಿಯಾ ಮೊದಲೂ ಇತ್ತು. ಆದರೆ, ಅದರ ಹಾವಳಿ ಈಗ

(15ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಫೋರ್ಟ್‌ಗಳ ಕಾಟ

● ಡಾ. ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಇರುವ ಕಾಟಗಳೇ ಸಾಕು ಎನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾದ ಹಾವಳಿಯೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಹಾಮಾರಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರವೇ ಸರಿ. ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಪೈಪೋಟಿ ಹಾಗೂ 'ವ್ಯಾಪಾರಿ' ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿ, ಜನಾಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಸೂತ್ರ. ಈ ಪದಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಶಬ್ದ ಫೋರ್ಟ್ ಇದಲ್ಲದೇ ಹೊಸ, ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್, ಸೂಪರ್, ಅಲ್ಟ್ರಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳು ದಿನ ಬೆಳಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

'ಫೋರ್ಟ್' ಎಂದರೇನು?

ಫೋರ್ಟ್ ಎಂಬುದು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಶಬ್ದ. ಅದರ ಅರ್ಥ - ಬಲಪಡಿಸುವಿಕೆ, ಸೇರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಈ ಶಬ್ದದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಗೆ (ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ) ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಫೋರ್ಟಿಫಿಕೇಶನ್ (ಬಲವರ್ಧಿಸುವಿಕೆ) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು. ಈ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ 'ಗಾಯಟೆರ್' ಎಂಬ ಕತ್ತು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಯು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಶ್ರಣವು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದು ಕಲಬೆರಕೆಯಲ್ಲ. ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಫೋರ್ಟ್

ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ 'ಫೋರ್ಟ್' ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿರಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಕಂಪೆನಿಗಳು ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಜನಾಕರ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಫೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಇದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಟಾನಿಕ್ (ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುವ)ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡುವ ಚಾಳಿ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಬೆಳೆದು ಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ನೆಗಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಔಷಧಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಮಿಶ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಹಲವಾರು ವಿಧವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಟಮಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರು ವಿಧದ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಡಿ ಮತ್ತು ಇ ಎಂಬ ವಿಧಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಅಗತ್ಯ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಫೋರ್ಟ್ (ಮಿಶ್ರಣ)ವನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಈ ಔಷಧಗಳು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಲವೋ ಎಂಬಂತೆ ಜೊತೆಗೆ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಜಿಂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇರಿಸ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಂಪೆನಿಯ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 15ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಟಾನಿಕ್ (Iron Tonic)ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ತರಹದ ಮಿಶ್ರಣಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಜೋಬಿಗೆ ಕತ್ತರಿ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಔಷಧಿ ಕಂಪೆನಿಗಳಿಗೆ ಇವೇ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ತಾನೇ! ಹತ್ತು ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಮುಟ್ಟುಗೋಲು ಹಾಕಿದೆ.

ಆಹಾರೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಫೋರ್ಟ್:

ಜನಾಕರ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆ ವಿಟಮಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪ್ಯಾಕ್ ತರಲು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಮಾರುವ (ಲೂಸ್) ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಕಂಪೆನಿಯ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಕಲಬೆರಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ (ಭ್ರಮೆಯೋ ಏನೋ), ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ದಂಗಾದೆ. ಶುದ್ಧ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪ್ಯಾಕ್ ಹುಡುಕಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವೇ ಬೇಕಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ನೀವು ಗೋಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಕೂಡ ಸೇವಿಸ ಲೇಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಗೋಧಿಯ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. 'ವಿಟಮಿನ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಜನರು ಅದೇ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ತಯಾರಕರದ್ದು. ಒಬ್ಬ ತಯಾರಕ ವಿಟಮಿನ್ ಸೇರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟುಗಳಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಏನೇ ತಿಂದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು. ವಿಟಮಿನ್ - ತೇಗು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತಂದೀತು! ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೆಂದರೆ 'ಸಂಜೀವಿನಿ' ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣವೇ ಈ ಮಿಶ್ರಣ.

ಈ ರೀತಿಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಅನಗತ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಕಾರಣವೇ ಅಥವಾ ರೋಗಿ ಕಾರಣವೇ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದು 'ಜನಮರುಳೋ - ಜಾತ್ರೆ ಮರುಳೋ' ಎಂದು ಕೇಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. 'ಯಾರೂ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ನರ್ಸಣ್ಣ' ಎಂಬಂತೆ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟು ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕಳಿಸಬೇಕು ಎಂದಾಗ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುವ ವೈದ್ಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ "ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಫೋರ್ಟ್ ಬರೆಯಿರಿ ಸರ್, ಅದೇ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆದಾಗುವುದು" ಎಂದು ಪೀಡಿಸುವ ರೋಗಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ತೀರ್ಥದಂತೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಟವಾಡೆ ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಉತ್ತರ "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಇರುವ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ

(68ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮರುಜೋಡಣೆ

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪುನರ್‌ಜೋಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?



ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವಘಡಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ನಾವು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೂ ಅಪಘಾತ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವವರು ಬೆರಳು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದವರ ಕೈಕಾಲುಗಳೇ ತುಂಡಾಗಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಕೈ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ತುಂಡಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಪುನಃ ಜೋಡಿಸಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನಾದರೂ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಇಂದಿನ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಫಲವಾಗಿ ತುಂಡಾದ ಮಾನವನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪುನರ್‌ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಅಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಈಗಾಗಲೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸಹಚರರ ಕಾರ್ಯವೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಅವರು ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಜೀವಾಣು ಜೀವಂತವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಆ ತುಂಡಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮೈಕ್ರೋ ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಈರೀತಿಯ ಜೋಡಣೆ ಇಂದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದಿಂದ ತುಂಡಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಮೂಲಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಯಾವುದೇ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಆತನ ತುಂಡಾದ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ತುಂಡಾದ ಅಂಗದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸುಮಾರು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗದ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅದುಮಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಆದರೆ, ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಬಾರದು.



ನಂತರ ತುಂಡಾಗಿ ಬಿದ್ದ ಅಂಗದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಎರಡು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಂಡಾಗಿರುವ ಅಂಗವನ್ನು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸಿ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಇಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬಾರದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಕಟ್ಟಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದ ಸುತ್ತಲೂ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಇವನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಥರ್ಮೋಕೋಲ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿನ ಅಂಗವು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ತಗುಲಿರಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ತಾಗಿದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗ ಕೊಳೆತು ಹೋದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮೊದಲು ರಕ್ತ

ತಲೆದೋರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗೊಳಗಾದ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳ ತೆಗೆದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮ ಸರಿಹೊಂದದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಬೇರೆಡೆಯ ಚರ್ಮ ತೆಗೆದು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರವೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತಿರಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನೀಡಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು.

ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿನ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಅಂಗವನ್ನು ಶುಭ್ರಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಏನೇನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಬರುವ (ಅನಸ್ಥೇಷಿಯಾ) ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋದ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ತುಂಡಾದ ಭಾಗದ ಜೋಡಣಾ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೋಡಣೆಯ ಕೆಲಸ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಜೋಡಣೆಗೊಂಡ ಅಂಗ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ ಮೊದಲು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಬಿಗಿದು ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ನರಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜೋಡಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತೀರಾ ತೀರಾ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಮೊದಲು ಮೂಳೆ ಬಿಗಿದು ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತುಂಡಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ 48 ಗಂಟೆ ತನಕ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹುತೇಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಂತೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಡಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಗಗಳ ಮರುಜೋಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನಲಾಗದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಭಾರಿ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪುನರ್ ಜೋಡಣೆ ಕಡೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಗ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಗೆಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಕೆಲಸ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂಗವು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಚೂರು ಗಳಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜೋಡಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ



ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಡಾಗಿ ಬಿದ್ದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಣ್ಣು, ಧೂಳು, ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಗಗಳ ಮರು ಜೋಡಣಾ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧರಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇರದು. ●

ಬಾಗಲಕೋಟೆಯ...

[illegible]

ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ

[illegible]

ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಮನವಿ

ಕೆಲವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಆಗಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮುದ್ರಣ ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಈ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಾಗದವನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಓದುಗರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಪ್ರ. ಸಂಪಾದಕರು



ತಲೆನೋವು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆನೋವಿನ ಕಾಟ ಅನುಭವಿಸದವರಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವು ಕಾಡಿರುತ್ತದೆ; ಕಾಡುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೋವು ತಾಳಲಾರದಾದಾಗ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವರು ಕೊಟ್ಟ ಯಾವುದೋ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ?

ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಲೆನೋವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಸತನವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸವೊಂದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮಿದುಳು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಥಮ ತೊಂದರೆ ತಲೆನೋವು.

ತಲೆನೋವಿನ ಕುರಿತಾದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಖಂಡಿತ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ತಲೆನೋವು ಎನ್ನುವುದು ನಾವಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ 300 ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ತಲೆನೋವುಗಳು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಕುತ್ತು ತರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಲೆನೋವಿನ ಕುರಿತು ಜಾಗರೂಕತೆ ಅಗತ್ಯ.

ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಆತಂಕಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರದು ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬರುವ ತಲೆನೋವಿಗೆ 'ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಲೆನೋವು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ಲೋಪಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೋವು ಮಾತ್ರ ವಿಪರೀತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ತಲೆನೋವು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಹಂತದ ತಲೆನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಏಕೆ ತಲೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

★ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು :

ತಲೆನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇ.40 ಜನರು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ.





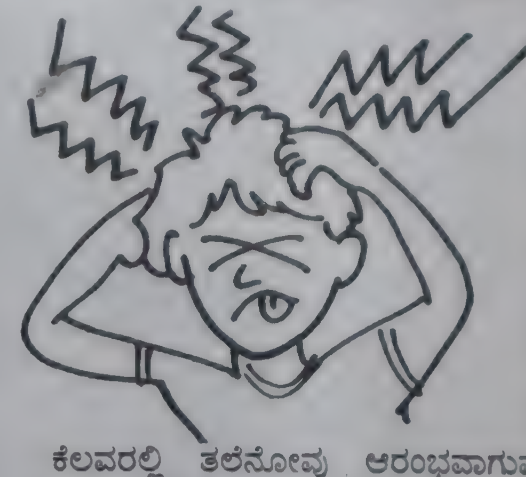
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ತಲೆ, ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿದಂತಾಗಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳ ಗಾಗಿಯೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ನೋವು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾದರೂ ನಿರಂತರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನಿಂದ ಭುಜಗಳತನಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು, ಯೋಗ ಮೊದಲಾದವು ಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸದಾ ಪೈಪೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಗೃಹಿಣಿಯರು ಮೊದಲಾದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ಪಾರ್ಶ್ವ ತಲೆನೋವು :

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದು. 15ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಶೇ.15 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಿಖರ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ವಂಶಪಾರಂಪ ರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳು ತೀರಾ ಮೃದುವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ನೋವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ರೀತಿ ಆಗಲು ವಂಶ ವಾಹಿಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಾಸನೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಪಾರ್ಶ್ವ ತಲೆನೋವು (ಅರೆ ತಲೆನೋವು) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ವರ್ಗದ ತಲೆನೋವು ತಲೆಯ ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲೂಬಹುದು. ಬಹಳ ಸಾರಿಯೂ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡು - ಮೂರು ತಿಂಗಳಿ ಗೊಮ್ಮೆ ಬರಬಹುದು. ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ವಾಂತಿ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ದಿನದವರೆಗೂ ತಲೆನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿರ ಬಹುದು.



ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗುವ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ನಕ್ಷತ್ರ ಮಿನುಗಿದಂತೆ, ಮಿಂಚು ಹಾಯ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಗ ಬಹುದು. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಪಾರ್ಶ್ವ ತಲೆನೋವಿಗೂ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭಯಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

(21ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ನೀವು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಿರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬಹುದು...!



ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಯುವತಿ/ ಮಹಿಳೆಯರ ದೃಷ್ಟಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿವೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೇವೆ ನೀಡುವ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು ಎಷ್ಟೇ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಕಾದ, ಭಯ ಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

"ಅಂದವೇ ಆನಂದ, ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಸರ್ವಾನಂದ" ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇಂದಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆಯರು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಂದರ ರೂಪ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರೂಪ ಎಂತಹುದೆಂಬುದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆಯರಿಂದ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವಾದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು.

ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಈ ಭಾವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿರುವವರು ಮತ್ತು ಅಂದವಿಲ್ಲದವರ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಸುಂದರವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವ, ಮರ್ಯಾದೆ ಕೊಡುವುದು, ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಂದವಿಲ್ಲದವರನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕಡೆ ಗಣಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು.

ಈ ಉಭಯ ಸಂಕಟಗಳು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಷ್ಟೇನು ರೂಪವತಿಯಲ್ಲದವರು, ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಬರಲು ಸಂಕೋಚದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಂಕಣ ಕಾಲ ಕೂಡಿ ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಆ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಕಾಲಕಳೆಯುವಂತಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಇಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಹೇಗೆ ಬಯಸುತ್ತೀರೊ ಹಾಗೆ ಅಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಂದಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅಧಿಕಗೊಂಡಿವೆ. ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ (ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್) ಸಾಧನಗಳನ್ನು/ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು. ಈ ನವೀನ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅತಿ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು ಇಂದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿದ್ದಾರೆ.

ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗ ತಮಗೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ, ಅಂತಹ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ರೂಪ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳ್ಳಿ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಿಂಚುತ್ತಿರುವ ನಾಯಕಿಯರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಅಂದ/ ಚೆಂದವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾದದ್ದೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ರರಂಗದಲ್ಲಿ ಪಡ್ಡೆ ಹುಡುಗರ ನಿದ್ದೆ ಗೆಡಿಸಿದ ಶ್ರೀದೇವಿ ಮತ್ತು



ಊರ್ಮಿಳಾರವರುಗಿ ತಮ್ಮ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಅವರ ಮುಖಸೌಂದರ್ಯ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಯಿತೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೆ. ವಿಶ್ವಸುಂದರಿಯರರಾಗಿ, ಭುವನ ಸುಂದರಿಯರಾಗಿ ಕಿರೀಟಗಳನ್ನು ಮುಡಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡ ಸೌಂದರ್ಯರಾಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಸೌಂದರ್ಯ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಎಂಬ ಆರೋಪವೂ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಫಲಿತಗಳೆಂಬಂತೆ ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಯುವತಿ/ ಮಹಿಳೆಯರ ದೃಷ್ಟಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿವೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೇವೆ ನೀಡುವ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು ಎಷ್ಟೇ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಕಾದ, ಭಯ ಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಗಂಡಸರಿಗೂ ಮೋಜು

ಅಂದ ಚೆಂದಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಂಗಸರು, ಯುವತಿಯರಿಗೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಯುವಕರಿಗೂ ಇದರ ಮೋಜು ಹತ್ತಿದೆ. ಗಂಡಸು ಬಿಡು ಹೇಗಿದ್ರೂ, ನಡೆಯುತ್ತೆ ಅನ್ನೊದೆಲ್ಲಾ ಹಳೆಯ ಮಾತು. ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸುಂದರಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ, ಹುಡುಗಿಯರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಒಬ್ಬ ಸುಂದರ ಪುರುಷನನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯುವಕರಿಗೂ ತಮ್ಮ ರೂಪು, ರೇಶೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಜಿಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಸರತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೈಮಾಟವನ್ನು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲದೆ, ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಕೇಶ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಡುಪುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ರೂಪ, ರೇಶೆಗಳ ಸೊಬಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಂದಿಯ ಕಾರಣಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವು ತಮ್ಮ ಗಂಡನನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲುಬುತ್ತಾರೆ..

ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಂದ, ಚಂದಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದ ಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಪತ್ರಯ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು, ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸ, ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ ಮತ್ತು ಮೈಮಾಟ ಹಾಗೂ ಮುಖಗಳ ಭಾಗಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೂ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅಡಿಯಿಂದ ಮೂಡಿವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಗಳಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯರುಗಳು ಅದನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಯವಿಲ್ಲದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಜನ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಹಾಕುವ ಹೊಲಿಗೆಗಳು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲದೆ, ಇತರರಲ್ಲೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂದು ಕಾಲ ತುಂಬಾ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅಂದಿನ ಭಯಗಳು ಇಂದಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕಾಣಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಅಂದ- ಚೆಂದಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಜನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ವೈದ್ಯರುಗಳು.

ತಮ್ಮನ್ನು ಇತರೆ ಅಂದಗಾತಿಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಅವರು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಂತ್ರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಹಾಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆಯೆಂಬುದೂ ಕೂಡ ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನೈಪುಣ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಮಹಿಳೆಯರುಗಳು ವಿದೇಶಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೀಗ ಈ ಬಗೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವೃದ್ಧಿಯ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಗ ಲೋಪದೋಷ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸ್ವದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯ.

ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಚರ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಕೂಡ ಆ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸಿಲಿಕಾನ್ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಆಗ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸೆಲೈನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಯಾವ ರೂಪ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೂಪಗಳಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರಿಸಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗುಂಡಗೆ, ತುಂಬಿದಂತಿರುವ ಸ್ತನಗಳಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಳಭಾಗ ತುಂಬಿದಂತಿದ್ದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮೊನಚೆನಂತೆ ಇರುವ ಸ್ತನಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂಗು ಮತ್ತು ದವಡೆಗಳ ರೂಪವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮುಂಚೆ ಕಟಿ(ಸೊಂಟ/ನಿತಂಬ)ಯ ಮೂಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವ ಸಿಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಿಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ಗಾಜನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ತಾಪದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ತರುಣಿಯರ ಭಾವನೆ

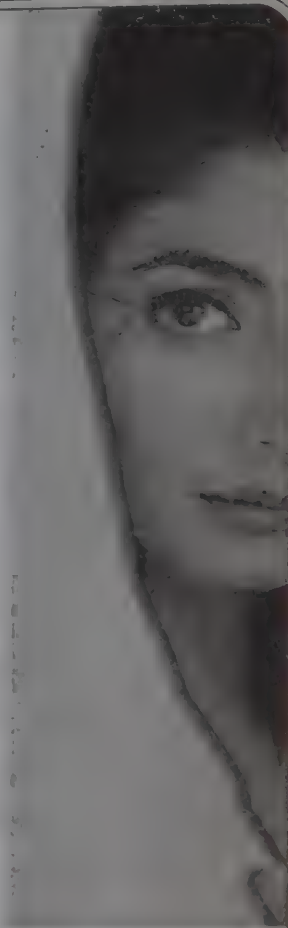
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ಇತರೆ ಭಾಗದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆಳೆದು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದುದು ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ಆ ಹೊಲಿಗೆಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗೆರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗಿ ಉಳಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುವುದಿರಲಿ ಮುಖಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು!

ಈಗ ಮುಖದ ಒಳಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನುಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆಳೆಯುವ ನವೀನ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯ ಬಂದಿದೆ. ಕಿವಿ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣರಂಧ್ರವೊಂದನ್ನು ಕೊರೆದು, ಅದರ ಮೂಲಕ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಚಾಲಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಲೈಪೊಸೆಕ್ಷನ್ ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖಚರ್ಮವು ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿನ ನೆರಿಗೆ/ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕೆಲವರು ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ. ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಜೀವಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗದ ಸುಕ್ಕು/ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಶರೀರವು ಮುಂಚಿನ ಬಿಗುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಹಿಗ್ಗಿದಂತಾಗಿ ಮಡಕೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಇದೀಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯ.



ಬದಲಾಗಿರುವ ತಮ್ಮ ಅಂಗ ಸೌಷ್ಠವವು ನೋಡುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಬೀಗುತ್ತಾರೆ. ಯೌವ್ವನದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿ ಅನುಭವ ಎನ್ನುವ ಈ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾತಿನಲ್ಲೇ ಪುಳಕವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಅಂದವಾದ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದೇ ಸಾಲದು, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ. ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಪಾಲಿಸದೆ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಎರಡು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೂಪ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಗಳಿವೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹ, ಮೈ ಮಾಟ ಮತ್ತು ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾಜೂಕತನವನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಡೈಟಿಂಗ್ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅಲ್ಲೇ ಅಸಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಿಗದೆ ಶರೀರ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳು, ಸಂಸಾರಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ. ಉದ್ಯೋಗವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ನೀರಸರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂದದ ಶರೀರವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿಯೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿಯಾದದ್ದು. ಅದರೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. "ದೇಹ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅತಿ ನಾಜೂಕಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಪ್ರಯತ್ನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರವಷ್ಟೆ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಮುಂದೂಡಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ!

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು ಒಂದು ಸಹಜವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆದರೆ 50 ಅಥವಾ 60 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಬರಬೇಕಾದ ರೋಗಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು 30 ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೋ ಲೋಪವಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಲೋಪವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಳು ಮುಂಚಿನ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲಾರವು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಮೈಚರ್ಮವೆಲ್ಲಾ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ... ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಯಸ್ಸು ಮೀರುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರುಗಳೂ ಕೂಡ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮುಂದೂಡ ಬಹುದಷ್ಟೆ.

(17ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ತಲೆನೋವು: ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ...

★ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ತಲೆನೋವು :

ನರಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದಲೇ ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವಿದು. ಈ ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನೋವು ಪದೆ ಪದೆ ಬರಲಾರದು. ಬಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ದವರೆಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪೀಡಿಸಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರೂ ಇದನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಗುರುತಿಸಲಾರರು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಇದು ಬರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ತೀವ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳೆಂದರೆ,

★ ಹಠಾತ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಲೆನೋವು :

ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಿದುಳು ಪೊರೆ ಸಮೀಪದ ರಕ್ತನಾಳ ಸೋರಿ ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತರೆ ಈ ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಸೋರಿಕೆಯಾದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮೊದಲ ಸಲವೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿದಾಗ ರಕ್ತಸೋರಿಕೆ ಖಚಿತಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಎಲ್ಲಿಂದ ಸೋರಿಕೆ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದೆ ಪದೆ ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸೋರಿಕೆಗೆ ಅವ ಕಾಶ ನೀಡಿದರೆ ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದು.



ಹಾಗಾಗಿ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಬಂದ ತಲೆ ನೋವನ್ನು ಎಂದೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

★ ಮಿದುಳಿನ ಪೊರೆಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು :

ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪೊರೆಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ತಲೆನೋವು ಎಂದರೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬಂದಾಗಲಂತೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲೇಬಾರದು.

★ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ :

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾ ದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಭರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ನರ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣು ತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

★ ರಕ್ತನಾಳದ ಊತ :

ಮಿದುಳಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಚರ್ಮದ ಬಳಿಯ ರಕ್ತನಾಳ ಊದಿಕೊಂಡರೆ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ತ ಪ್ರಸಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ.

ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ತಲೆನೋವು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ತಲೆನೋವು ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ವರ್ಗದ್ದೂ ಆಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ತಡೆಯಲಾಗದ ತಲೆನೋವು ಬಂತೆಂದರೆ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವರು ನೀಡಿದ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದು ಇಂದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಢಿ. ಆದರದು ಸರಿ ಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಅದರ ಬದಲು ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ (side effects)ಗಳೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ●

ವೈದ್ಯ ಪದಕೋಶ

ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

- Aetiology (ಈಟಿಯೊಲಜಿ) - ವ್ಯಾಧಿ ಕರಣ ವಿಜ್ಞಾನ - ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಅಥವಾ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧ್ಯಯನ.
- Delusion (ಡೆಲ್ಯೂಷನ್) - ಭ್ರಮೆ - ಅವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಸ್ತವವೆಂದು ನಂಬುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಒಬ್ಬ ಬಡವನು ತಾನು ಮಹಾಶ್ರೀಮಂತನೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು. ಒಬ್ಬನು ತಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ತನಗೇನೋ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸು ವುದು, ಒಬ್ಬನು ಜನರೆಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನೇ ನೋಡು ವರು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ನಂಬುವುದು - ಹೀಗೆ ಇದ ರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಇದು ಮನೋ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- **Psychiatry (ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ) - ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ** - ಮನೋರೋಗಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ರೋಗನಿದಾನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಭಾಗ.
- **Psychiatrist (ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್) - ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ** - ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದಿರುವ ವೈದ್ಯ. ಮನೋರೋಗಿಗಳ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವವನು.
- **Chicken Pox (ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್) - ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು** - ವೇರಿಸೆಲ್ಲ ಜೂಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ನಿಂದುಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಅಂಟು ರೋಗ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ ವಾದ ಇದು ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಸಹಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯ ಗಂಧೆಗಳು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಗಂಧೆಗಳು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ನಂತರ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದರೆ, ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಶುಚಿತ್ವ, ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ, ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಔಷಧಿಗಳೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- **Casuality (ಕ್ಯಾಷುಯಾಲಿಟಿ) - ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿ** - ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿ. ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ (emergency care) ಬೇಕಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗು ತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ತೊಂದರೆ, ಅಪಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿ. ●

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಕಾಡುವ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ರೋಗಗಳು ಬಹಳ. ಅಂಥ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನರಕಮಯಗೊಳಿಸುವಂಥ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್ (Alzeimers Disease) ಅಂದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನರಕಮಯಗೊಳಿಸುವಂಥ ರೋಗ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಭೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಹೌದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅದೆಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ರೋಗದ ಅಂತಿಮ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ವೃದ್ಧರನ್ನು ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪ

ಈ ರೋಗ ರೋಗಿಯ ಇಡೀ ಜೀವನದ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗ ಮನುಷ್ಯನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಉಡುಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ವೈದ್ಯರು ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ನಿರರ್ಥಕ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತ ರೋಗಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೆ ನೂಕುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತಹ ಉಪಶಾಮಕ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅರಿಯದ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅವರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರೋಗದ ಕಾರಣ

ಅನುವಂಶಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಕಾರಣದಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೈಜ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಿಟನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗದ ವಿಲಕ್ಷಣ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ "ಈ ರೋಗ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಕುಂಚನಗೊಂಡಿರುತ್ತೊ, ಆ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವವಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ 55 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ 86,000 ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದೆಂದರೆ - ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಂಶೋಧಕರ, ಪ್ರಕಾರ, ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಈ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದವರೆಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಉನ್ಮಾದ, ಮನೋ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದರೊಂದಿಗೆ 'ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್'ನ ಘಾತಕ ಪ್ರಹಾರ ಆಗುತ್ತದೆ.

'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆ'ಯ ಓರ್ವ ಸಂಶೋಧಕ ಅನ್ನಾ ಮೆಕಾರ್‌ಮಾಕ್ ಇದಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮೈಥುನವೂ ಒಂದು ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್' ಏನಿದು?

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಉಗ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದು ತನ್ನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇರುವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಘಟನೆಗಳು ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಈಚೆಗೆ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ- ರೋಗ ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಆ ಘಟನಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ರೋಗದ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು

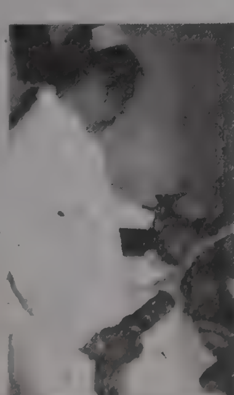
ಹಿಡಿಯುವುದು. ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಅಲ್ಝೈಮರ್ ರೋಗ ಇದೀಗ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಎರಡು ಕೋಟಿ ಜನರನ್ನು ನಜ್ಜು-ಗುಜ್ಜು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸ್ಮಿತ್ ಅವರು ಅಲ್ಝೈಮರ್ ರೋಗ ಕಾರಕ ಭಾಗದ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ "ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಭಾಗವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರು. ಮಿದುಳಿನ ಆ ಭಾಗ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನ ನರ-ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇ. ಒಂದೂವರೆಯಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅಲ್ಝೈಮರ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಸ್ಮಿತ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಯುವಕರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನ ನರ-ಊತಕಗಳು ಭಾರಿ ವೇಗದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಧಿಕ ವೀರ್ಯಪಾತದಿಂದಾಗಿ ಈ ಊತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗುದಮೈಥುನ ನಡೆಸುವವರಲ್ಲಿ ಗುದ ಹಾಗೂ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಎರಡಕ್ಕೂ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇ. 12ರಷ್ಟು ಇಂತಹ ಊತಕಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು, ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅತೀ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನ ನರ-ಊತಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ವಕ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಝೈಮರ್ ರೋಗದ ಭೇದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಲು ಜೀವನದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕರುಣಾಜನಕ ಘಟನೆಯೊಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಸಹ ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಿದುಳಿನ ನರ-ನಾಡಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕುಂದುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಊತಕಗಳು ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.



ರೋಗ ಪತ್ತೆ

ಅಲ್ಝೈಮರ್ಸ್‌ನ ರೋಗ ಪತ್ತೆ (ಡೈಗ್ನೋಸ್) ಯಾಗುವುದು ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರಭಾವಿತ ಭಾಗಗಳು ತೀವ್ರತರನಾಗಿ ಮುದುರುವ ಅವಸ್ಥೆಯ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒಂದು ಸಲ ಮೃತಪಟ್ಟವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜೀವಿತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಾಗಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಗುರಿ ಈ ಅಡೆತಡೆ ದೂರಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ - ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರ ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಿದುಳಿನ ಊತಕಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಮುದುಡುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಬೇಗನೇ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಉಪಚಾರದ ರಸ್ತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ನರಗಳನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಸಮನ್ವಯತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಝೈಮರ್ಸ್ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಸ್ವರೂಪ, ಉಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಅನುಕ್ರಮ ಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ:

- ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವತೆಯ ಅರಿವೇ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ತರ್ಕಸಮ್ಮತ ಇಲ್ಲವೆ ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲೂ ಇಳಿಮುಖ.
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲೂ ಕುಂಠಿತ.
- ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲೂ ಇಳಿಮುಖ ಕಂಡು ಬರುವುದು.
- ಭಾಷಾ ಪ್ರತಿಭೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಭ್ರಮಾಸ್ಥಿತಿ.
- ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು.
- ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಧೈರ್ಯ ಕುಂದುವುದು ಹಾಗೂ ಕ್ರೋಧದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ. ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧವೇ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.
- ಕತ್ತಲು ಹಾಗೂ ಒಂಟಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ.
- ಸ್ವಯಂಕಾಳಜಿಯ ಹವ್ಯಾಸ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರದೇ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮ-ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮುಂತಾದವು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಗದ ಭೀಕರತೆ

ನಗರಪ್ರದೇಶದ ರೋಗಿಗಳ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ರೋಗಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಬದುಕು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಜನ ಇದನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕುಟುಂಬದವರು ಹೆಚ್ಚು ಯಾತನೆ, ನೋವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವಮಾನ ಸಹ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ವರ್ತನೆ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಟ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹುಚ್ಚರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಈ ರೋಗದ ಭೀಕರ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸದೆ ಇರುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರು ನಿರಾಶೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಚಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವ ಮುಖ್ಯ ಉಪಚಾರವೆಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

(33ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕುರಿತಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ, ಗೃಹಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂದೇಹಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಅವರು ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸದೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನೋಟ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ



ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು

- **ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುತ್ರಿಯರು ನೃತ್ಯಗಾರ್ತಿಯರು. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಇದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಲಾಡ್ಸ್ ತಿನ್ನುವುದು ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯ ಆಗಬಹುದು, ಅಲ್ಲವೆ?**

○ ಸಲಾಡ್ಸ್ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪುತ್ರಿಯರು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವರು. ಅವರಿಗೆ ನೃತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯು, ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ನಿಸರ್ಗ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಇಂಧನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಕೇವಲ ಸಲಾಡ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮುಂದಿನ ಅವರ ಆಯುಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಸಲಾಡ್ಸ್ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಶಕ್ತಿ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

- **ನಾನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ನಾನು ತಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಭುಜ/ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೊತ್ತು ಕೆಲ ದೂರ ಓಡುತ್ತೇನೆ.**

○ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ನಿಮ್ಮ ಈ ಯುಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದೆಷ್ಟೋ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ತೆರನಾದ ದೇಹದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಇಲ್ಲವೆ ಡೀಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಪರಾಭವವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದಣಿವು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಕೌಶಲ್ಯತೆ ಮಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ನೀವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ತೂಕದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಣಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಯೋಗ್ಯ.

- **ನಾನು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಐದಾರು ಮೈಲು ಓಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಂತರವೇ ಉಪಹಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.**

○ ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 10 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ದೇಹ ಉಪವಾಸ ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅದೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ದೂರ ಧಾವಿಸಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ? ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ತಗಲುವ ಶಕ್ತಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಪೂರೈಸಲಾರದು. ಸ್ನಾಯುಗಳ ವಿಘಟನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶರ್ಕರ ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಂಚೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- **ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಎಂಥೆಂಥದೋ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.**

○ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕನ್ನು ನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಧಿಕ ಶರ್ಕರಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶರ್ಕರದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್



ಮನಸ್ಸಿನ ಮಹಿಮೆ

ಮನಸ್ಸು ಮನುಷ್ಯನ ಸಮಸ್ತ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೇಂದ್ರ. ಮನಸ್ಸಿನ ಬಲವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಸಬಲತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಮನಸ್ಸೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ದರ್ಪಣವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಂತರಿಕ ವಿಕಾಸ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವೇ ಆಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಗೌಣ ಮಾಡಿದಂತೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ ಸುಖ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಂತಸದಿಂದಿದ್ದರೆ, ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯ ಸುಖಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಒಡೆಯನೂ ದುಃಖಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಬಡತನವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಬಡತನ. ಭೌತಿಕ ಹಣದ ಬಡತನ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಡತನ ಬಲು ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಎಲ್ಲ ಸುಖ-ಸಂಪತ್ತು ಲಭಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಡತನ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಶುಭ್ರ ವಸ್ತುವಿನ ಸಮಾನ. ಬಿಳಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಯಾವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದುತ್ತೀರೋ ಅದು ಅದೇ ವರ್ಣ ಪಡೆಯುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭೌತಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಅದೇ ಭೌತಿಕವಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾ ದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಾದಿ. ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಮಾರ್ಗ ಇಲ್ಲವೆ ಸನ್ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನ ಸದಾಚಾರಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ●

ಮನಸ್ಸು

ಮನಸ್ಸು ಬಹಳೇ ಚಂಚಲ. ಅದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಥಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಬಲಾಢ್ಯ. ವಾಯುವನ್ನು ದಬ್ಬುವುದು ಹೇಗೆ ಕಠಿಣವೊ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಠಿಣ.

- ಗೀತಾ

ಮನಸ್ಸೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸ್ವರ್ಗ ಇಲ್ಲವೆ ನರಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಇಲ್ಲವೆ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಆ ಭಗವಂತ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

- ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ನೀತಿ ಎಂಬ ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಠೆ ಎಂಬ ನೀರನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆ ಎರಡರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

- ಸತ್ಯ ಸಾಯಿಬಾಬಾ

ಮನಸ್ಸು ದೊಡ್ಡ ಜಾದೂಗಾರ, ಮಹಾನ್ ಚಿತ್ರಕಾರ. ಮನಸ್ಸು ಬ್ರಹ್ಮಸೃಷ್ಟಿಯ ತತ್ವ. ಸಂಕಲ್ಪದ ಹೊರತಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಅಸಾಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ಆಗದು.

- ಸಾನೆ ಗುರೂಜಿ

ಶಾಕ್ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಲೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯಲೆಂದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದ ಶರ್ಕರ ಒಂದುಗೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶರ್ಕರವನ್ನು ಸ್ವಾಗತ ಮಾಡಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ತಂತಾನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ಪೇಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶರ್ಕರ ಅಪಾಯ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು. ಮಿದುಳಿನತ್ತ ಆಗುವ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಮೊದಲ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಜಲಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

● **ಕೆಫಿನ್‌ನಿಂದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.**

○ ಇದು ಇನ್ನೂ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ. ಕೆಫಿನ್‌ನಿಂದ ಸಹನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಕಸರತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಫಿನ್‌ನಿಂದ ಏನೇನೂ ಲಾಭವಾಗಲಾರದು.



ಕೆಫಿನ್‌ನಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ತ್ತದೆ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್).

● **ವ್ಯಾಯಾಮ ಯುವಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 60, ಈಗ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ.**

○ ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೊ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಂಥದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾದರೂ ಅದು ನಡಿಗೆಯದಾಗಿರಬಹುದು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಈಜು ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ದಿನಾಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

● **ನಾನು ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವೇ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಂದರೆ ಸಂಜೆ ತಡ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.**

○ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಣಿದಿರುತ್ತವೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಶಿಥಿಲತೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಭಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ಗತ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಚ್‌ನಂತಹ ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಸಂಗ್ರಹ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್‌ನಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲಸದಿಂದ ದಣಿದು ಬಂದ ನಂತರ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ◆

ಮುಟ್ಟು ಬರುವ ಮುನ್ನ...



ಋತುಚಕ್ರ ಇಲ್ಲವೆ ಮುಟ್ಟು ಬರುವ ಮುನ್ನ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್. ಅಂದರೆ ಪ್ರಿಮೆನ್ಸ್ಟ್ರುವಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್(Premenstrul Syndrome)ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ಅಸಮಾಧಾನ, ಹತಾಶರಾಗುವುದು, ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ಭಾವನಾಶೂನ್ಯತೆ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುವ ಅಗಾಧ ಬಯಕೆ ಇವು ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್.ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು..

ಯಾವುದೇ ಯುವತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲವೆ ಉಪ್ಪುಮಿಶ್ರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತವೆ. "ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವರ ಋತುಚಕ್ರ ಬರುವ ಎರಡು ವಾರ ಮೊದಲು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಬಲ ಬಯಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ."

ಇದು ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಪಿಎಂಎಸ್ ಸಿಂಪ್ಟಮ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಪ್ರೊಗ್ರಾಮಿನ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಢೈನಾ ಟೇಲರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವರು 'ಟಾಕಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಕ್ ದಿ ಮಂಥ್: ಎ ಪರ್ಸನಲೈಜಡ್ ಸೊಲ್ಯುಶನ್ ಫಾರ್ ಮ್ಯಾನೇಜಿಂಗ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಇನ್‌ಹೇಲಿಂಗ್ ಯುವರ್ ಹೆಲ್ತ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಸಹ ಲೇಖಕಿ ಕೂಡ.

"ಉಪ್ಪುಮಿಶ್ರಿತ ತಿಂಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ಸಮಯ ನೆಮ್ಮದಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಲಾಭ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ನಂತರ ಬಹಳೇ ಹಸಿವಾಗುವುದು, ಮೈ ಭಾರ ಎನಿಸುವುದು, ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿಯೆಂದರೆ, ಸೂಕ್ತ ತಿಂಡಿ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಪಿಎಂಎಸ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಟೇಲರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಹಾರ್ಮೋನು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಶರ್ಕರದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವಾಟರ್ ರಿಟೆನ್ಶನ್, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರಿಳಿತ ಹಾಗೂ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲವೆ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಇಂತಹುದೇ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಆರು ಪಥ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟೇಲರ್ ಅವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1. ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



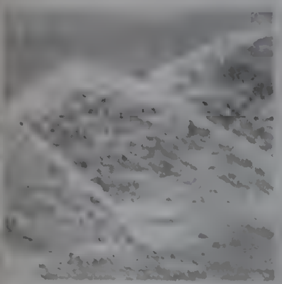
ಋತುಚಕ್ರ ಬರುವ ಮುಂಚಿನ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮಿನರಲ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಹಾಗೂ 500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೇವಲ ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಾಮಿನ್ / ಮಿನರಲ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಅಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬದಲು ಸ್ಪೆಶಲ್ ಪಿಎಂಎಸ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಪಿಎಂಎಸ್



ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಹಾಗೂ ವಾಟರ್ ರಿಟೆನ್ಶನ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆಸರಾಂತ ಕಂಪನಿಯ ಪಿಎಂಎಸ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಪುನಃ ಮಲ್ಟಿವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ.

2. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಮುಟ್ಟು ಬರುವ ಮುನ್ನ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪುಮಿಶ್ರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಗ್ರರೂಪ ಪಡೆಯು



ತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಡಿಯಂನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಪಡೆಯಿರಿ. ತಿಂಗಳೊಂದರಲ್ಲಿ 2,400 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಮುಟ್ಟು ಬರುವ ಮೊದಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 500ರಿಂದ 2000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸೋಡಿಯಂ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

3. ಆಗಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಇರಿ



ಪಿಎಂಎಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಲೆ ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಆಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ದಣಿವು, ತಲೆನೋವು, ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ ಪ್ರಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಗುರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಮೂರು ಸಲ ಹಗುರ ಆಹಾರ, ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಸಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹಗುರ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕಾಷ್ಠಫಲ ಹಾಗೂ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

4. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ

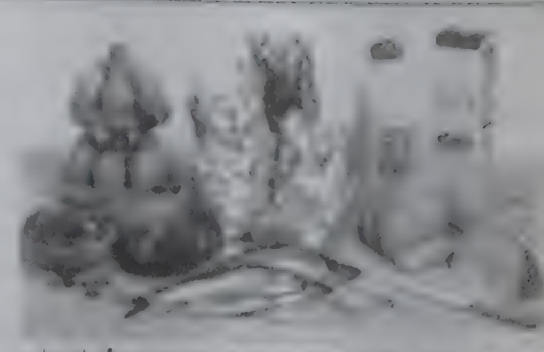
ಎಂ.ಐ.ಟಿ.ಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಪಿಎಂಎಸ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇ.24ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇ.42ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಇಚ್ಛೆ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನಿಂದ ಮೂಡ್ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ರಸಾಯನ ಸೆರೊಟಾನಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ದಿಢೀರನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ತೋರಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಲಾಭ ದೊರೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೈದಾ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಡಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಲಾಭಕರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ದಿಢೀರನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸುಸ್ತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಸಿವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ದಣಿವು, ತಲೆನೋವು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವಂಥವು. ಈ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಸೆರೊಟೋನಿನ್‌ನಿಂದ ಉತ್ತಮ ಲಾಭ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವು ನಿರಂತರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು.

5.ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

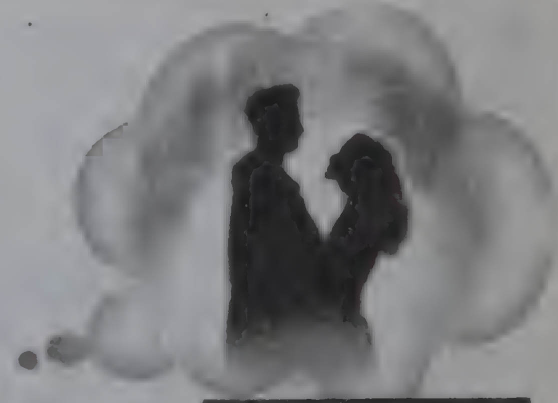
ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಬ್ಲಡ್‌ಶುಗರ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. "ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರೋಟಿನು ಪಚನವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಪೂರೈಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.'' ಇದು ಟೇಲರ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲ ಟಾಯರೋಸಿನ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಿಪ್ಟೊಫ್ಯಾನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೊ ಅದು ಸೆರೊಟೋನಿನ್ ತಯಾರಿಸಲು ಮಿದುಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಫನೀರ್, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿ ಟೈರೋಸಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

6. ಕೆಫಿನ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

ಋತುಚಕ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎರಡು ವಾರ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಕೆಫಿನ್ ಹಾಗೂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್



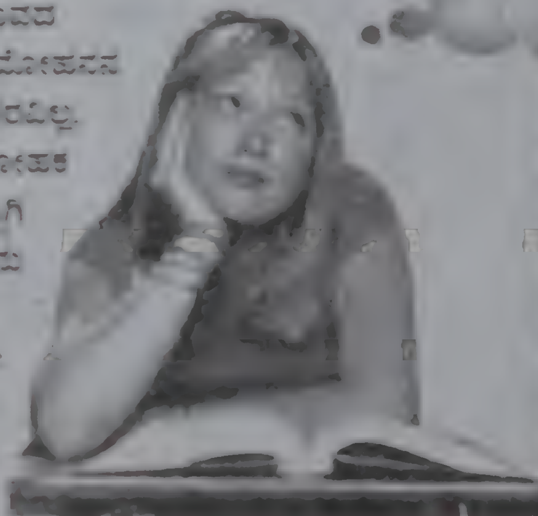
ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸಿ. ಆರ್‌ಗನ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಫಿನ್ ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳು ಅಂದರೆ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಪಿಎಂಎಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ ದಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್. ಲಕ್ಷಣಗಳ ನಡುವೆ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಕೆಫಿನ್‌ನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಭೀತಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಟೇಲರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಉಬ್ಬುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 8ರಿಂದ 12 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಲಾಭಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ●



ಅನುಮಾನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ರೋಗ ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಸಂದೇಹ... ಸಂದೇಹವೇ! ಅದು ತಳವಿಲ್ಲದ ಕೊಡದಂತೆ. ಈ ಸಂದೇಹವೆಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೂ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಶರ್ಮಿಳಾ ಏನು ತಾನೆ ಮಾಡಿಯಾಳು? ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಪತಿ ವಿವೇಕನ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಸಂದೇಹ. ಆತನ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕೆ ಸದಾ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಪತಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಸುಗಂಧದ ವಾಸನೆ ಬಂದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ (ಪತಿ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೊಯ್ದು ತೊಪ್ಪೆಯಾಗಿದ್ದರೂ). ಆಕೆ ಸುತ್ತಿ ಬಳಸಿ ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಯಾರಿದ್ದರು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಆಫೀಸ್ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು, ತನ್ನ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸಾಕು. ವಿವೇಕನಿಗೆ ಇಂದು ಅದೃಷ್ಟ ಕೈಕೊಟ್ಟಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು, ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಹುಲಿಯಂತೆ ಆತನ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯುತ್ತಾಳೆ. ವಿವೇಕ್ ಎಂದೂ ಅನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ನಿಯ ಮುಂದೆ ಹೊಗಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವೇಕ್‌ಗೆ ಮಾಧುರಿಯ ಕೂದಲು, ಐಶ್ವರ್ಯಳ ಕಣ್ಣು ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆಯೆಂದಾಕ್ಷಣ ಶರ್ಮಿಳಾಗೆ ಮಾಧುರಿ - ಐಶ್ವರ್ಯ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕೆ?

ಶರ್ಮಿಳಾಳ ಸ್ವಭಾವದ ಪಡಿಯಚ್ಚಿನಂತಿರುವ ಮೋಹನನ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳದೆ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ಆತನ ಪತ್ನಿ ನೇಹಾ ಮೋಹಕ ಚೆಲುವೆ. ಆಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೋಹನ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು 'ಅಸುರಕ್ಷಿತ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಮುಂಜಾನೆ ಆಕೆ ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಪುಟ್ಟ ನಾಯಿಮರಿ ಜೊತೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ರಾಹುಲ್ ಆಕೆಯ ಹಿಂದೆ-ಹಿಂದೆಯೇ ಹೋಗುತ್ತಾ ಆಕೆಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದ. ನೇಹಾ ಆತನಿಗೆ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು. ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಗಮನಿಸಿದ ಮೋಹನ್ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ



ಪತಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ಪತ್ನಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ಗೌರವ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ತಲೆಬುಡವಿಲ್ಲದ ಸಂದೇಹಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸಂಸಾರವನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡುವ 'ಸಂಶಯ'

ಸಂಬಂಧವಿರಬೇಕು, ಬಹುತೇಕ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಕೂಡ ಇರಬೇಕೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ. ಆತ ತಕ್ಷಣವೇ ರಾಹುಲ್ ಮನೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಆತನಿಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಉಗಿದ. ಗುಂಡಾಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಮೈಮೂಳೆ ಮುರಿಸುವುದಾಗಿ ಹೆದರಿಸಿದ. ನೇಹಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಗಿಸಿ ಬರುತ್ತಲೇ 'ಬಂದೆಯಾ,ಇನಿಯನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ' ಎಂದು ಹಂಗಿಸಿ ನುಡಿದ. ನೇಹಾ ತಕ್ಷಣವೇ "ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ" ಎಂದು ಖಾರವಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಆತ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಕ್ರೋಶಗೊಂಡು ಆಪಾದನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯನ್ನೇ ಸುರಿಸಿದ. ಅಂದಿನಿಂದ ನೇಹಾ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದಳು. ತನ್ನ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆಕೆ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಂಧಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಈಚೆಗೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀ ತಾನೆ ತನ್ನ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ?

ಅವಿಶ್ವಾಸ... ಸಂದೇಹದ ಬೇರು!

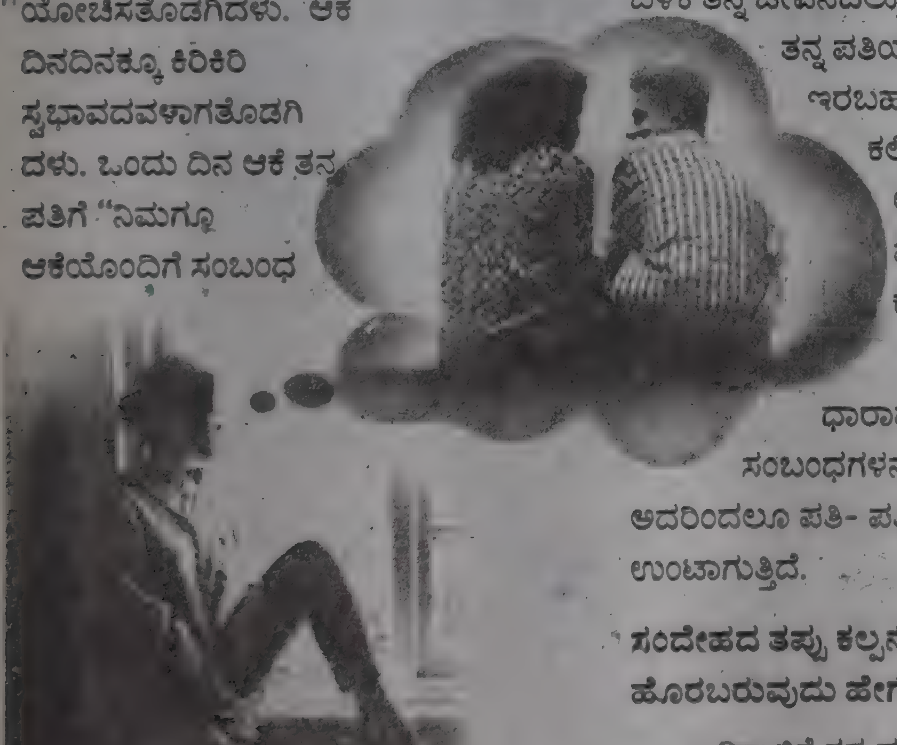
ಯಾವ ಪತಿ- ಪತ್ನಿ ಸಂದೇಹಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ತಮ್ಮಮೇಲೆ ತಾವು ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ತಮಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠರೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಚಿಸಿ ಅವರು ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಪವಾದ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪತ್ನಿ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ಆತನನ್ನು ಸದಾ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇಡಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ತನ್ನನ್ನು ತೊರೆದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂಬ ಭೀತಿಯೂ ಆಕೆಯ ಮನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಈ ಸಂದೇಹ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳಿಂದಲೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೀರಾಳ ಪತ್ನಿಯ ಸ್ನೇಹಿತ ಬೇರೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದ. ಆತ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುಖಿಯಾಗಿರುವಂತೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವಂತೆ ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆತನ ಪತ್ನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಗಂಡ ಬೇರೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸುಳಿವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿದ್ದಳು. ಪತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವನಾದರೆ , ತನ್ನ ಗಂಡ ಏಕೆ ಮೋಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ? ಎಂದಾಕೆ ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದಳು. ಆಕೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಸ್ವಭಾವದವಳಾಗತೊಡಗಿದಳು. ಒಂದು ದಿನ ಆಕೆ ತನ್ನ ಪತಿಗೆ "ನಿಮಗೂ ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಇರಬಹುದೇ'' ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಿಬಿಟ್ಟಳು. ಈ ಸಂಗತಿ ಕೇಳಿ ಅವನಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಘಾತವಾಗಿರಬಾರದು? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಆಕೆಯ ಪತಿ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಅಂತಹ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಂದೇಹ ಎಲ್ಲಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ? ಯಾರ ತಂದೆ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧದಂತಹ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವರ ಪುತ್ರಿಯರಿಗೆ ಸಂದೇಹ ಜಾಸ್ತಿ. ತಾಯಿ, ಸಹೋದರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಗೆಳತಿಯ ಗಂಡಂದಿರು ಇಂತಹ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವಣ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಹೊರಟುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಧುರಾಳ ತಾಯಿ ಆಗಾಗ ಮಗಳಿಗೆ 'ನಿನ್ನ ತಂದೆ ಬಲು ರಸಿಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಹಲವು ಗೋಪಿಕಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಿದ್ದರು' ಎಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮಧುರಾಳ ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಕೃತ್ಯ ರಸಿಕತನ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಧುರಾಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಹಳೇ ಖೇದ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವ ಮಗಳಿಗೆ ತಾನೆ ತನ್ನ ತಂದೆ ಮಹಾಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿದ್ದ ಎಂದು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ? ತಂದೆ ಸಂರಕ್ಷಕ, ಪೋಷಕನ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಇತರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನು ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಘಟಿಸಬಹುದು, ತನ್ನ ಪತಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬಹುದು ಎಂದೆಲ್ಲ ಆಕೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆತನಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಆಕೆ ಎಂದೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಳು.



ಈಚೆಗೆ ಟಿ.ವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರಿಂದಲೂ ಪತಿ- ಪತ್ನಿ ನಡುವಣ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಂದೇಹದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ?

ರಾಧಿಕಾಳಿಗೆ ತನ್ನ ಪತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಹ ಬರಲು ಕಾರಣ, ಆತ ಎಂದೂ ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಅನೇಕ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದ. ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ರಾಧಿಕಾಳಿಗೆ ಆಕೆಯ ತಾಯಿ 'ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೃಥಾ ಸಂದೇಹದ ಬೇರು ಬಿಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡ. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಂದೆಂದೂ ಭರವಸೆ ಇಡು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹ ಮೊಳೆತರೆ, ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡು. ವೃಥಾ ಅನುಮಾನ ಪಡುವ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಕುಟುಂಬದ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬರೀ ಮನೆಯಲ್ಲ, ಮನದ ಶಾಂತಿಯೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದ ಬಳಿಕ ಆಕೆಯ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿತು.

ಇದೇ ತೆರನಾದ್ದ ಸಂದೇಹಗಳು ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಸಮ-ಸಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಕಡೆಯೂ ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರು ತಾವು ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪತಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತನನ್ನು ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೈಗೊಂಬೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಬೇರೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಆತನಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಿ ತನ್ನ ಅನುಮಾನ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ತನ್ನ ಗಂಡನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಹಾನಿ ತಟ್ಟುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ಸಂಗತಿ ಪತಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಪತ್ನಿ ಸಂದೇಹಿಯಾಗಿರುವಂತೆ, ಪತಿ ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಪತ್ನಿಯ ಅನುಮಾನ ತನ್ನ ಗಂಡ ಬೇರೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾನೆ, ಆಕೆಯನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪತಿ 'ತನ್ನ ಪತ್ನಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಹುದು' ಎಂದು ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದ ಪತ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಈ ತೆರನಾದ ಸಂದೇಹ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ದಬ್ಬಲು ಪುರುಷರು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉಸಿರುಬಿಟ್ಟೀರಿ..... ಜೋಕೆ!

ಹುಡುಗಿಯರು ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಪತಿಗೆ ತನ್ನ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಮಾತಂತೂ ದೂರ ಉಳಿಯಿತು. ಓರ್ವ ಹುಡುಗ ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ, ಇಲ್ಲವೆ ಒಮ್ಮೆ

ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಇಂದು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ಯಾವುದೋ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.



ಔಷಧಿಗಳ ಗುಲಾಮರಾದೀರಿ ಜೋಕೆ!

ಕೆಲವರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅದೆಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಮುಂದೆ ಔಷಧಿಗಳ ಗುಲಾಮರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬುದ್ಧಿ-ವಿವೇಕವನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿದ್ದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವನದ ಸುರಕ್ಷತೆಯಿದೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಗತಿಯ ದಾರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಗೋಜಿಗೂ ಅವರು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಶೀತ-ನೆಗಡಿ ಬಂದರೂ ಕೆಲವರು ಹೆದರಿ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಲೆನೋವೇ ಬರಲಿ, ಬೆನ್ನುನೋವೇ ಬರಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರವೆಂದರೆ ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದೇ ಹವ್ಯಾಸ, ಚಟವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಔಷಧಿಯ ಅಧೀನನನ್ನಾಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಂದೆಂದೂ ಬಿಡಲಾರದ ನಂಟಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡಾಗಲೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸನತ್‌ನ ಉದಾಹರಣೆ ಗಮನಿಸಿ. ಆತ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ, ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿಂದಂತೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ನೋವೇನೋ ಶಮನವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಅವಧಿಯ ಬಳಿಕ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪುನಃ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಆತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ ತಾನು ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಯ ಗುಲಾಮನಾದಂತೆ ತನಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆತ ಆಂತರಿಕವಾಗಿಯೇ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾದ. ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಹೃದಯವಿಕಾರದ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಸೌಜನ್ಯಳದು ಕೂಡ. ಆಕೆ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದಳು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಆಕೆಯ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಆಕೆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಕೂಡ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಉಳಿಯದು ಎಂಬಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ್ದಳು.

ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಔಷಧಿಗಳ ಗುಲಾಮರಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಕಷ್ಟನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ರೋಗದ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅದರಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಕೆಲವರಂತೂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಶೀತ ನೆಗಡಿಯಾಗಲಿ, ತಲೆನೋವೇ ಇರಲಿ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗೋಚರವಾಗತೊಡಗಿದಾಗ, ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಗುಲಾಮನಾದೆ ಎಂದು ಅನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಗ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಸನತ್ ಮತ್ತು ಸೌಜನ್ಯರಿಗಾದಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಔಷಧಿಗಳ ಗುಲಾಮರಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಬಂದರೆ, ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಅದರ ಗುಲಾಮರು ಮಾತ್ರ ಆಗಬೇಡಿ. ●

ಪ್ರೇಮಪತ್ರ ಕೂಡ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಎಂಬಂಥ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ತೋರಿಸಲು ಹೋದಿರಿ ಜೋಕೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ನಿಮ್ಮ ಆಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪ್ರಬುದ್ಧ, ಪರಿಪಕ್ವನಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಈ ಮಾತುಗಳು ಆತನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಹ ಮೊಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪತಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ಪತ್ನಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ಗೌರವ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ತಳಬುಡವಿಲ್ಲದ ಸಂದೇಹಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀವು ಒಬ್ಬರನ್ನು ಸಂದೇಹದಿಂದಲೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ 'ಹೇಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಸಂದೇಹದಿಂದ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಬೇರೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಏಕೆ ನಿಜಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬಾರದು' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯಲು ಏಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ನಗುಮೊಗದ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಜೂಜಿಗೆ ಇಡುವುದರ ಬದಲು ಆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸವೆಂಬ ಹಗ್ಗದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಾರದೇಕೆ? ◆

ವೈದ್ಯನ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸಾರ್ಥಕ, ರೋಗಿಗೂ ವಾಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಘಟನಾವಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ನುರಿತ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಕೇಳಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅನೇಕ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಜೊತೆ ಬಂದಿರುವ ಆತ್ಮೀಯರ ಜೊತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡದೆ, ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡದೆ ಇದ್ದರೆ ರೋಗಿಯ ಆತ್ಮೀಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ವೈದ್ಯ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕೆಂದಿರಬಹುದು, ವೈದ್ಯ ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಗೆ ಮತ್ತೆ ರೋಗಿ ಬರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯನ ಆದೇಶ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅವನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ, ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಜಾಹೀರಾತಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ದೊಡ್ಡ ರೋಗದ ತನಕ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ) ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಇರುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಇರುವ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಇವರೊಂದಿಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಅವರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದ ಆತ್ಮೀಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏಕಮಾತ್ರ ಕಾರಣವೆಂದರೆ - ಆತ್ಮೀಯರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇವರ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು "ವೈದ್ಯ ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ





ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧ ಏಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣ, ರೋಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದು. ಹೇನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50 ಮಂದಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಉಳಿದ ಶೇ.50 ಮಂದಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದಂತೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಗೆ ಇವರು ಪುನಃ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಶೇ.66 ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ, ಆ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಹೊರ ರೋಗಿ ವಿಭಾಗದವರ ಅಂಕಿ ಅಂಶ. ಹೂಬಕ್ಸ್ ಕರುಸ್ ಮತ್ತು ಕರೋಲ್‌ರೂಪ್ ಒಳರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ.46 ಮಂದಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಈ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗಿಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧ ಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಡ್ಡಿಮಾಡಬಹುದು. ಔಷಧ ದುಬಾರಿಯಿರಬಹುದು. ಅದು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಶಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರ ಇತರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ರೋಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳದಿರಬಹುದು. ತಾವು ದಡ್ಡನೆಂದು ವೈದ್ಯ ತಿಳಿಯಬಹುದೆಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ವೈದ್ಯನ ವಿವರಣೆ ರೋಗಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ರೋಗಿಗಳು ಭಯದಿಂದ, ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯನಿಗೂ ಅಸಮಾಧಾನವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸಿದಂತೆ ವೈದ್ಯನೂ ತಾನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ರೋಗಿ ವಾಸಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿ - ವೈದ್ಯನ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮಿಲ್ಲನ್ ಡೇವಿಸ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯನ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾಡದಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.15ರಿಂದ 93ರಷ್ಟಿದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇ. 95 ಜನ ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದಂತೆ ತಾವು ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು. ಆದರೆ ಇವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ರೀತಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಗಳಿಗಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.70ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆ ದಿನ ಸೇವಿಸಿದ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನೆ-ಮೊನ್ನೆ ಸೇವಿಸಿದೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಪಾಸಣೆ

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

1. ರೋಗಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು 1960ರಲ್ಲಿ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟದವರೂ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಈ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇವರ ಮರೆವು ಮತ್ತು ಸೀಸೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರುವುದು, ಬಡತನ, ಇತರರ ನೆರವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಆದರೆ ಯುವಕರಲ್ಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತರೋಗಗಳಾದ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕ್ಷಯಗಳೂ ಕಾರಣ. ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗಿಂತ ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಥಹಾರ್ಡಿ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.50 ಬಾಲ್ಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ದೊಡ್ಡ ಸಂಸಾರ, ಪಾಲಕರ ಉದಾಸೀನತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಾವ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಏಕಾಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ.

2. ವೈದ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಸಾಹ, ಅನುಭವ, ವಯಸ್ಸು ಅವರು ಮಾತನಾಡುವ ವೈಖರಿ, ಅವರ ಹೆಸರು, ರೋಗಿಯ ಸಂಗಡ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಯ ಮಾಡುವ ಸಮಯ ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದಂತೆ ರೋಗಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಸಮಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಬಾರಿ ರೋಗಿ ಬಂದಾಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ರೋಗಿ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ವೈದ್ಯನ ನಡೆನುಡಿ ಅವನ ರೂಪ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ರೋಗಿ - ವೈದ್ಯ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ

(i) ನಿರೀಕ್ಷೆ ತೊಂದರೆ - ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯ, ರೋಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಅನುಮಾನ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೋರಿಸಲಿ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ತಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯ ಮೊದಲು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ರೋಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿದರೆ "ಇವನೆಂಥ ಡಾಕ್ಟರು? ತಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ" ಎನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು "ನನ್ನಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ರಕ್ತ ತೆಗೆದರು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಭಾವಿಸಬಾರದು. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಾರದು, ತಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವನು ಕೇಳಬೇಕೆಂದೂ ವೈದ್ಯ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಮಾನ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಗಿಯ ಹಕ್ಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಂಜಸ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ. ತನ್ನ

ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಈತ ಗೌರವಿಸುವಂತೆ ತಾನೂ ಈತನ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂದು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಇಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ.

(ii) **ವಿವಿಧ ರೀತಿ ಸಂಪರ್ಕ:** ಇದು ವೈದ್ಯನ ಸಲಹೆ ವೈಖರಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ರೋಗಿ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತರ್ಕಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕೆವು ಬಾರಿ ರೋಗಿ ಯಾವ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿದುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ಲಘುವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯು ಅವನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಕೊಡುವ ಔಷಧದ ಬಗ್ಗೆ, ಔಷಧದ ಇತರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ನೀಡುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಐದೋ, ಆರೋ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮಯಾಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನ್‌ಕಾರ್ಟರ್ರೈಟ್ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು 'ವೈದ್ಯ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಿಲ್ಲ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

4. ವಿವಿಧ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಬೇರೆ ರೀತಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಕಬರಕರ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿದೆ ನೆಗ್ರಟೆ 800 ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದರು. ಬಹುತೇಕ. ತಜ್ಞರು ತಾವು ಸ್ನೇಹಪರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ತಾಯಿಗೆ ಧೈರ್ಯ, ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅರ್ಧದಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ ತಪ್ಪು ಎಂದರು.

ಇಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ತಾಯಂದಿರು 'ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೀಗೇಕೆ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದರು. ತಾಯಂದಿರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಶೇ.42 ತಾಯಂದಿರು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯನ ಆದೇಶ ಪಾಲಿಸಿದ್ದರು. ಉಳಿದ ಶೇ. 58 ತಾಯಂದಿರು ಪಾಲಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ತಾಯಂದಿರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೇರಿ ಮ್ಯಾಕಡೊನಾಲ್ಡ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯ ತಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಹೆಸರಿಡಿದು ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. "ವೈದ್ಯ ಅವನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋದ, ನಾನು ನನ್ನ ಮಾರ್ಗ ಹಿಡಿದೆ. ಅವರು ನಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ನಾನು ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುವ ರೋಗಿಯ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ. "ನಿಮಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು?" ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಉತ್ತರ "ನನಗೇನೂ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುವುದು. ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿವರವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೆ "ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯವ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವರು. ಆದರೆ ಈ ವಿವರ ನೀಡುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯನ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಗೆ ಅವನ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರೆ, ಅವನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರೆ, ಅವನ ಜೊತೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ, ರೋಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. "ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಗುಟ್ಟು ಅವನನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದರಲ್ಲಿದೆ." ●



ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋ ವೈದ್ಯ
ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 017

(23ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಕಾಡುವ...

ಯೋಚನೆ, ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರು ಹಟವಾದಿ ತನ, ದ್ವೇಷ ಸ್ವಭಾವ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೆಸರು ಇಟ್ಟು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲಾಗಲಿ, ಹುಚ್ಚುತನದ ಲಕ್ಷಣ ಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂತಹ ರೋಗಿ ಗಳಿಂದ ವಿವೇಕತನದ ವರ್ತನೆ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶಾ ದಾಯಕವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜೈವ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಕಾರಣ ಕರ್ತರಲ್ಲ. ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಹೊಂದದೇ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ, ಉಸ್ತುವಾರಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆ

ಅಲ್ಝೈಮರ್ ರೋಗದ ನೈಜ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಫಾರ್ಮೆಕಾಲಾಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ|| ಸ್ಮಿತ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಶೋಧ ತಂಡ ಕಂಪ್ಯೂಟರೈಸ್ಡ್ ಟೋಮೆಗ್ರಫಿ (C.T) ಹಾಗೂ ಎಂಆರ್‌ಐನೊಂದಿಗೆ 'ಸ್ಪೆಟ್' (ಸಿಂಗಲ್ ಫೋಟೋನ್ ಇಮಿಶನ್ ಟೋಮೋಗ್ರಫಿ) ಎಂಬ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಕ್ರಿಯಾಮಟ್ಟವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಝೈಮರ್ಸ್‌ನ ಅನುಪಾತ ಗುರುತಿಸಲು ರೋಗದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ್ಪೇಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನರ್‌ನಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ಗತಿ ಯಾವ ಬದಿಯಿಂದ ಮಂದವಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೇರ ಪ್ರವಾಹದ ಈ ಮಂದ ಗತಿ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕಡೆ ಅಧಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊ|| ಸ್ಮಿತ್ ಅವರ ತಂಡ ಮಿದುಳಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಾವು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಮುರುಟುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಉಗ್ರರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಕೈವಾಡವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತನಿಖೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ●



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ಎ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಆರೋಗ್ಯದಾಯಿನಿ ತುಳಸಿ

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಲೆಲ್ಲಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದ, ಭಕ್ತಿ ಗೌರವಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾದ ಮೂಲಿಕೆ ತುಳಸಿ. ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಹೊಲ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಜನರು ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೂ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗಂತೂ ತುಳಸಿ ಬಲು ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ತುಳಸಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಯೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುವುದು.

ತುಳಸಿಯ ಈ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿರಿಮೆಗೆ ಅದಕ್ಕಿರುವ ದೈವಾಂಶ ಸಂಭೂತ ಗುಣವು ಹೇಗೆ ಕಾರಣವೋ ಹಾಗೆಯೇ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೂ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬಲು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳೇ ಕಾರಣ.

ತುಳಸಿಯ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಸಾರುವ ಅನೇಕ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳು ಹಿಂದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ನವಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ತುಳಸಿ ವಿವಾಹದ ಹಬ್ಬವು ತುಳಸಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವ ಹಬ್ಬ. ಮಾಧ್ವ ಸಂಪ್ರದಾಯದವರು ತುಳಸಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೇವರ ಪೂಜೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದೇವರ ತೀರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆಯ ನಂತರ ತುಳಸಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಶಿರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ಮೂಲಿಕೆಯಂತೆ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸಂಪ್ರದಾಯವು, ವ್ಯಾಪಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯಲೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ನರಲ್ಲೂ ಇದೆ.

ತುಳಸಿಯು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಪೊದೆಯ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಗಿಡ. ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿದ್ದು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪುಷ್ಪಮಂಜರಿಯು ಐದರಿಂದ ಆರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಅದೂ ಸಹ ಸುವಾಸನೆಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷದ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ತುಳಸಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಿಳಿಯದು, ಮತ್ತೊಂದು ಕಪ್ಪದು. ಬಿಳಿಯದರಲ್ಲಿ ಕಾಂಡದ ಶಾಖೆಗಳ ಬಣ್ಣ ತುಸು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಕಪ್ಪು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅವು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕೃಷ್ಣತುಳಸಿ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಪ್ಪು ವಿಧದ ತುಳಸಿಯು ಔಷಧಿಗೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ, ಹಸಿರು ಸಂಯುಕ್ತ ಸುಗಂಧ ತೈಲವೊಂದಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ತುಳಸಿ ಕರ್ಪೂರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಯುಗೆನಾಲ್, ಕಾರ್ವಕ್ರಾಲ್, ಮಿಥೇಲ್ ಯುಗೆನಾಲ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರಿಯೋಫೈಲಿನ್ ಎಂಬ ಸತ್ವಗಳಿದ್ದು ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ತುಳಸಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ ತುಳಸಿ, ಸುರಸ, ಗ್ರಾಮ್ಯ, ಸುಲಭ, ಬಹುಮಂಜರಿ, ಅಪೇತರಾಕ್ಷಸಿ, ಶೂಲಘ್ನಿ, ದೇವದುಂಧುಬಿ, ವಿಷ್ಣುಪ್ರಿಯ, ದಿವ್ಯ ಭಾರತಿ ಹಾಗೂ ಕೃಷ್ಣಮೂಲ. ತೆಲುಗು, ತಮಿಳು, ಕೊಂಕಣಿ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಂದೂ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಲಿ ಬೆಸಿಲ್, ಮಸ್ಕಿಟೋ ಪ್ಲಾಂಟ್ ಆಫ್ ಆಫ್ರಿಕಾ ಎಂದಿದೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ತುಳಸಿ ಲೇಬಿಯೇಟೀ ಎಂಬ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಕಪ್ಪು ವಿಧದ ತುಳಸಿಗೆ ಆಸಿಮಮ್ ಸ್ಯಾಂಟಮ್ ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಾಯಶಃ ಇಡೀ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ತುಳಸಿ ಕುರಿತಂತೆ ಲಭ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಸಾಹಿತ್ಯ ಇನ್ನಾವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮೇಲೂ ಇಲ್ಲ. ಭಾರತವು ತುಳಸಿಯ ತವರೂರಾದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ತುಳಸಿ ಕುರಿತಂತೆ ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸಾಹಿತ್ಯದ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧೀಯ ನಿಘಂಟು 'ಭಾವ ಪ್ರಕಾಶ'ದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತುಳಸೀ ಕಟುತಿಕ್ತ ಹೃದ್ರೋಷ್ಣದಾಹ ಪಿತ್ತಕೃತ್ ।
ದೀಪನೀ ಕೃಷ್ಣಜಾಸ್ರ ಪಾರ್ಶ್ವರುಕ್ ಕಫವಾತಜಿತ್ ॥
ಶುಕ್ಲಾಕೃಷ್ಣಾ ಚ ತುಳಸಿ ಗುಣೈಸ್ತುಲ್ಯ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾ ಕುಷ್ಠ ।

ಅಂದರೆ - ತುಳಸಿಗೆ ಖಾರ ಹಾಗೂ ಕಹಿ ರುಚಿಗಳಿದ್ದು, ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯು ಉಷ್ಣ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದ್ದು, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವಿಕಾರ, ಮೂತ್ರತಡೆ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕಫ, ವಾಯುಗಳ ದೋಷವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಶ್ವೇತ ತುಳಸಿಗಳು ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇವೆ.

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣವಿದ್ದು, ಅದು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆಗೂಡಿನ ನಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಂಚಿತವಾದ ಕಫವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಸೇವನೆಯು ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೌಖ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ತುಳಸಿಯ ಬೀಜಗಳ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಠ ಗುಣ. ಎಲ್ಲರೂ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಅವರವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅಲ್ಲದೆ ತುಳಸಿಯು ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಮನೆಮದ್ದಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಸೂಕ್ತ. ತುಳಸಿಯನ್ನು ಮನೆ ಮದ್ದಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

1. ಅನೇಕ ತರಹದ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ. ಮಲೇರಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಜ್ವರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚಹ ಸೊಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಜ್ವರದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ತುಳಸಿಯನ್ನು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಳುಗಳೊಡನೆ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ - ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆ ಕಷಾಯದ ಗಂಡೂಷ (ಗಂಟಲಿನವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಂತರ ಉಗುಳುವುದು) ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

3. ಕೆಮ್ಮು, ಪಕ್ಕೆ ನೋವು ಮುಂತಾದ ಎದೆಗೂಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆಸ್ತಮಾ, ಫ್ಲೂ, ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

4. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಹರಳುಗಳಂಥ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳ ರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸತತ ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಹರಳುಗಳು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ.

5. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡಿ ಹೃದಯ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

6. ತುಳಸಿಯು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ.

7. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದವು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೇಗ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು (Chicken Pox) ಕೀವು ಕಟ್ಟುವುದೇನಾದರು ವಿಳಂಬವಾದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಕೇಸರಿಯ ದಳಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅದು ಬೇಗ ಕೀವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.



8. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ತುಳಸಿಯ ಸುಮಾರು 12 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ತಿನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

9. ಆಗಾಗ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಒಸಡುಗಳಿಗಾಗುವ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಗಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

10. ವಿಷಪೂರಿತ ಜಂತುಗಳು ಕಡಿದಾಗ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಅದೇ ರಸವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು, ಜಂತುಗಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

11. ಹುಳಿಕಡ್ಡಿ, ದದ್ದು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ಲೇಪಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಹಲವು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬಿಳಿತೊನ್ನಿನಲ್ಲೂ ಬಳಸಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

12. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ನೋವುಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಎರಡು ತೊಟ್ಟು ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು.

13. ತುಳಸಿಯು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಯಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ದುರ್ವಾಸನೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

14. ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಾಯಿಸಿ ಬರುವ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಶ್ರೀಗಂಧದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು. ಇದು ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

15. ತುಳಸಿ ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

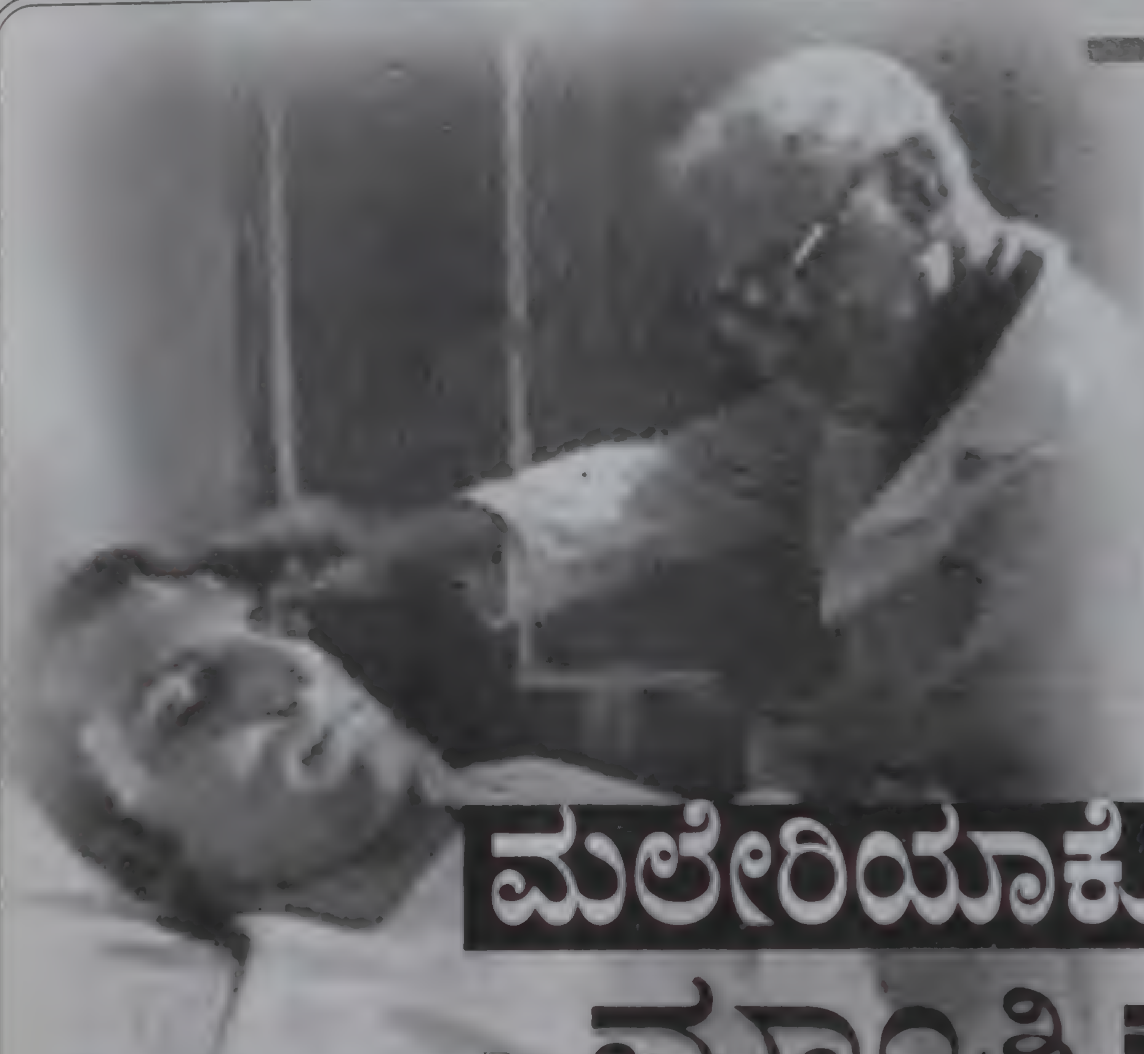
16. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ದುರ್ನಾತವಿದ್ದು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಸೇರಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ತುಳಸಿಯ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

17. ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕೀವು ಬರುವ ಗೊನೋರಿಯಾ ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಿ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

18. ಭೇದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಳೆಯದಾದ ರಕ್ತಭೇದಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ನಂತರ ಅರೆದು ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕಾರಿ.

•

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018



ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಾಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದ ಇಂಜಿನಿಯರುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಜೀವರಚನೆಗಳು, ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಅಣುಜೀವಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸರಳ, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೊಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮದ್ದು

ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮದ್ದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಬಲು ರೋಚಕ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲೂ, ಜೈವಿಕ ಅಸ್ತ್ರಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತ್ಯೌಷಧಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲೂ, ಸುವಾಸನೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು.

ಬರ್ಕ್‌ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಾಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದ ಇಂಜಿನಿಯರುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಜೀವರಚನೆಗಳು, ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಅಣುಜೀವಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸರಳ, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

'ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಔಷಧ ಈಗ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಔಷಧಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಿರೋಧಕ ಗುಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಆಫ್ರಿಕಾದಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಇದು ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿಯೆನ್ನುವ ಒಂದೇ ಅಂಶ ತಡೆಯಾಗಿದೆ.

ಬರ್ಕ್‌ಲಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಾಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಜೇ.ಡಿ ಕೇಸ್ಲಿಂಗ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ "ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನ್‌ನನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ, ಸಮರ್ಥವಾಗಿ, ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ." ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಯನ ವೊಂದು 'ನೇಚರ್ ಬಯೋಟೆಕ್ನಾಲಜಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಕಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಕಟ ವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮುದ್ರಿತ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನ ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಯೀಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಕೇಸ್ಲಿಂಗ್‌ರ ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಔಷಧಿ ಪಡೆಯಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಟಾಕ್ಸೋಲ್‌ನಂಥ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಹಾರ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಐಸೋಪ್ರೆನ್ನೈಡ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಪರಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ, ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಜಲಚರಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ.

"ಈ ವಿಧಾನ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ, ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲೂ, ಜೈವಿಕ ಅಸ್ತ್ರಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತ್ಯೌಷಧ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲೂ, ಸುವಾಸನೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು" ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್. "ನಾವು ಬಯಸಿದ ಐಸೋಪ್ರೆನ್ನೈಡ್ ಒಂದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಂಪನಿಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಒಂದರಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯ ವಂಶವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರಾಯಿತಷ್ಟೇ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದೀಗ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ."

ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್‌ರ ಈ ಸಾಧನೆ ಇಂದಿನ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಿರುವ ಪದ್ಧತಿಗಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ಸಂಯೋಜಿತ ಯೀಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯೀಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಂಶವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತುಂಬಾ ವಿರಳ. ಆ ಯೀಸ್ಟ್ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಹೊರಬಿಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಗೆ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಯ ತುಣುಕೊಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಮೂಹವೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಇಡೀ ವಂಶವಾಹಿನಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್ ಮೂರು ವಿಭಿನ್ನ ಜೀವರಚನೆಗಳಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಯೀಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಹತ್ತು ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂಡದ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಯೆಂದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲ 30,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಗೆಯ ಐಸೋಪ್ರೆನೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು. ಐಸೋಪ್ರೆನೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ದುಬಾರಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ದುಬಾರಿ! ಅದಲ್ಲದೇ, ಈ ಸಸ್ಯಗಳು ವಿರಳವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಪಾಯದಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವ ಪ್ರಭೇದಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವುದು, ಕಡಿಯುವುದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್‌ರ ವಿಧಾನ ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಯಸಿದ ಔಷಧ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಾಗಿತಲ್ಲದೇ ಅನೇಕ ಜನರನ್ನೂ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಬೇರೆ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥ ಇ. ಕೋಲಿ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇದು ಕೋಶದ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಿತ್ತು. ಇ. ಕೋಲಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಐಸೋಪ್ರೆನೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದರೂ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್‌ರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇ.ಕೋಲಿಯ ಜೈವಿಕ-ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯಿಟ್ಟು ಅಂತಹುದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಜೈವಿಕ-ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಯೀಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೈವಿಕ-ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆ ಇ. ಕೋಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೋ-ಎಂಜೈಮ್ ಎ ಎನ್ನುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿ ಐಸೋಪೆಂಟೆನಿಲ್ ಪೈರೋಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಡಿಮೆಥೈಲಲೈಲ್ ಪೈರೋಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಐಸೋಪ್ರೆನೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಐಸೋಪ್ರೆನೈಡ್‌ಗಳು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಕೋಶಗಳು ಜೀವಾಣು ವಿಷ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಒಂದೋ ತಾವು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದವು ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದವು. ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್ ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಮ್‌ವುಡ್ ಎನ್ನುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಮೋರ್ಫಡೀನ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಮೋರ್ಫಡೀನ್ ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್‌ನ ಬಳಕೆ ಚೈನೀಸರಲ್ಲಿ 2000 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆಯೇ ಕ್ವಿಂಘೌಸು ಎನ್ನುವ ಸಸ್ಯೌಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಇದು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಸಸ್ಯದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಲೀ, ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಲೀ ತೀರಾ ದುಬಾರಿ. ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವೀನ್ ಹಾಗೂ ಸಲ್ಫಾಡಾಕ್ಸೀನ್ ಪೈರಿಮೆಥಾಮೈನ್‌ನಂಥ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೂ ಇದರ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್ ಇನ್ನೂ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ.

ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಯಶಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನರ ಕೈಗೆ ದೊರಕುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ.

ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್‌ರವರು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಎನ್ನುವ ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್‌ಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಾಧ್ಯತೆಯೆಂದರೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟು ಅದು ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್‌ನನ್ನು ಹೋಲುವ ಇನ್ಯಾವುದಾದರೂ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನೋ, ಅಥವಾ ಆರ್ಟೆಮಿಸಿನಿನ್‌ನದೇ ಸುಧಾರಿತ ರೂಪವನ್ನೇ ನೀಡಬಲ್ಲುದೋ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇ. ಕೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಕ್ಸೋಲ್ ಅಥವಾ ಅಮೋರ್ಫಡೀನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲಂಥ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗದ ಅಣುಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದೆಂಬುದು ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್‌ರ ಅಭಿಮತ.

ಐ.ಪಿ.ಪಿ ಹಾಗೂ ಡಿ.ಎಮ್.ಎ.ಪಿ.ಪಿ. ಐಸೋಪ್ರೆನೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲ ಮೂಲ ಕಣಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನೇನಾದರೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಗೆಯ ಐಸೋಪ್ರೆನೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಐಸೋಪ್ರೆನೈಡ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಅದರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಟರ್ಪೆನೈಡ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ಯಾಸಿಫಿಕ್ ಯ್ಯೂ ಎನ್ನುವ ಮರದಿಂದ ಸಿಗುವ ಟ್ಯಾಕ್ಸೋಲ್ ಎನ್ನುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ, ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವ ಕ್ಯಾರೋಟೆನೈಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಮಿಶ್ರಣಗಳೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನುಳಿದು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಐಸೋಪ್ರೆನೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಈಗ ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳೆಂದೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಇ. ಕೋಲಿಯಂಥ ಸರಳ ಜೀವರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೋರ್ಫಡೀನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಈಗಿರುವ ದುಬಾರಿ ಹಾಗೂ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬದಲು ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ, ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ತಂಡ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಹಂತಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಬಹುದೆನ್ನುವ ಕೀಸ್ಲಿಂಗ್ ಜೀವಕೋಶವೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾತ್ರ. ಜೀವಕೋಶದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಏನೇನು ಅಡಗಿದೆಯೋ!



ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

● ಸೃಜನ



ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ

ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳ್ಳಿ ಪುಷ್ಪವಿದು. ಬೀಜಗಳು ಉದುರಿದೆಡೆಯೆಲ್ಲ ಬಳ್ಳಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೆಸರು -

ಸಂಸ್ಕೃತ - ಆಸ್ಫೋಟ, ಗೋಕರ್ಣ, ಅಪರಾಜಿತ, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತ

ಹಿಂದಿ - ನಿಲ್ಲಕೋಯಲ, ಅಪರಾಜಿತ

ಗುಜರಾತಿ - ಗರಣಿ

ತೆಲುಗು, - ಗಿಲಣ್ಕಕ

ತಮಿಳು - ಕೋಡಿ ಕಕ್ಕನಮ್, ಕವಚ್ಚಿ, ಕುರುವಿಲೈ

ಮಲಯಾಳಂ - ಅರಳ್ ಶಂಖಪುಷ್ಪಮ್

ಕನ್ನಡ - ಕಣ್ಕಕಾಯ್, ಕಾಂತಿಸೊಪ್ಪು, ಅಕಳಪಾದ

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ - ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು - Clitoria Ternatea





ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಶಂಖುವಿನಾಕಾರ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು. ಇದೊಂದು ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿದ್ದು ನೀಲಿ, ಬಿಳಿ ಹೂ ಬಿಡುವ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇದರ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಬೀಜ, ಹೂ, ಎಲೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ.

ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ, ಟ್ಯಾನಿನ್, ರೆಸಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಬೀಜದಲ್ಲಿ ತೈಲಾಂಶ, ಆಮ್ಲದ ಅಂಶ, ಶರ್ಕರ, ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ತಾಜಾ ಬೇರು ವಿರೇಚಕ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಜಲೋದರ (ಉದರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿರುವುದು - ಲಿಸ್ಸೈಟಿಸ್) ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವಾಗ ಎರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿಯ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಕಫ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿಯ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸದೊಡನೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕಿವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಹಾವಿನ ಕಡಿತದಲ್ಲಿಯೂ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ವಿಷಹರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪಕ್ಷಾಘಾತದ (ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್) ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಹೂವಿನ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು.
- ಹೆಮಿಕ್ರೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿಯ ಬೇರಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ನಸ್ಯ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

●

ಶತಾಯುಷಿಗಳ ನಾಡು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯ 60ರಿಂದ 80 ವರ್ಷ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಮಾನವ 100ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಇಂದಿಗೂ ಅಂಥ ಶತಾಯುಷಿಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು? ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ನಿಮಗೂ ಶತಾಯುಷಿಯಾಗುವ ಬಯಕೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ...



✍ ಸಂಗಮೇಶ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಆ ಅಜ್ಜಿ ಇನ್ನೂ ಮರಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಗಿರಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಜನ್ಮನೀಡಿದ್ದು ಆರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ. ಈಗ ಒಬ್ಬ ಮಗ ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿದ್ದಾನೆ. ಐದು ಮಕ್ಕಳ ಸಾವನ್ನು ಕಂಡ ಹೆತ್ತೊಡಲು ನೊಂದಿದೆ. ಆದರೂ ದುಃಖ ನುಂಗಿಕೊಂಡು ನಗುನಗುತ್ತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ಹೌದು, ಚೆಚೆನ್ಯಾದ ಝುಬಾನಿ ಖಚುಕೆವಾಗೆ ಈಗ 124ರ ಹರೆಯ! ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಅವಳ ವಯಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಝುಬಾನಿ ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಬಾರಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಝುಬಾನಿ ಈಗ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇದುವರೆಗೆ ಈ ಗೌರವ ಜಪಾನಿನ 115 ವರ್ಷದ ಕಮಟೊ ಹಾಂಗೊ ಪಾಲಾಗಿತ್ತು. ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ಪುರುಷ ಜಪಾನಿನ ಯುಕಿತಿ ಚುಗಂಜಿಗೆ ಈಗ 113 ವರ್ಷ.

ನೈಋತ್ಯ ಚೀನಾದ ಲೈಮಸ್ಟೋನ್ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಂಘುನ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಟ್ಟಂಗಿ ಗೋಡೆಯ ದೊಡ್ಡಮನೆ. ಆ ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಬಿರುಸಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಶವಪೆಟ್ಟಿಗೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ಹವಾಂಗ್ ಮಲಿಯಾಂಗ್ ಎಂಬ 104 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ, ಮನೆಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಆ ಶವಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅವಳದ್ದಲ್ಲವಂತೆ. "ಇದು ನನ್ನ ಕಿರಿಯ ಮಗನಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದು" ಎಂದು ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾಳೆ.

ಮಲಿಯಾಂಗ್‌ಳಿಗೆ 44 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಶವಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲೀಗ ಆಹಾರ-ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಇಡಲಾಗಿದೆ. 78 ವರ್ಷದ ಅವಳ ಮಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. 61 ವರ್ಷ ಪೂರೈಸಿದ ಹಿರಿಯರಿಗಾಗಿ ಶವಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ಪಿಂಘುನ್ ಬಾಮಾ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ 74 ಜನ ಶತಾಯುಷಿಗಳು ವಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ, 90 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ 237. 'ಗ್ವಾಂಗ್‌ಜಿ - ಬಾಮಾ ಲಾಂಗ್ ಲೈಫ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ನ ಸರ್ಜನ್ ಚೆನ್ ಜಿಂಬಾವೊ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಪ್ರದೇಶ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶತಾಯುಷಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯ ಗಿನ್ನಿಸ್ ಬುಕ್‌ನಲ್ಲೂ ಸಿಗಲಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜನನ-ಮರಣ ದಾಖಲೆಗಳ ಕಚೇರಿ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು 1949ರಲ್ಲಿ.

ರಷ್ಯಾದ ಅಬ್‌ಖಾಶಿಯಾ ಪ್ರದೇಶವೂ ಶತಾಯುಷಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ಶತಾಯುಷಿಗಳು ಈಗಲೂ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಗುಡ್ಡ, ಕಣಿವೆ ಏರಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಆಯುಷ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ದೇಶಗಳ ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ಕಾಕೇಸಸ್ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಕಾಸ್ಪಿಯನ್ ಸಮುದ್ರ, ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪು ಸಮುದ್ರ, ಈ ನಡುವಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾರ್ಜಿಯಾ, ಅಜರಬೈಜಾನ್, ಅರ್ಮೆನಿಯಾ ಈ ದೇಶಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ನೂರು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನವರ ಪ್ರಮಾಣ ಜಗತ್ತಿನ ಇನ್ನಾವುದೇ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಅವರ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ರಹಸ್ಯ ಅರಿಯಲು ಅಬ್‌ಖಾಸಿಯಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ದೇಶದ ಸಂಶೋಧಕರು ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿನ ಜನರ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. ಕೆಲವರ ಸಂದರ್ಶನ ಕೂಡ ಮಾಡಿದರು.



ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಶಿರಾಲಿ ಮಿಸಲಿಮೋವ್ ಎಂಬ ವೃದ್ಧ 1973ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ 168ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಂಡ. ಆ ವೃದ್ಧನ ಸಂದರ್ಶನ ಪಡೆಯು ವುದು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 148 ವರ್ಷದ ಖಿಫಾಫ್ ಲಾಸೂರಿಯ ಎಂಬ ವೃದ್ಧೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಿತು.

ಜಿ. ಜಾರಬಾಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕರು ತೇಮೂರ್ ಎಂಬ 106 ವಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧನ ಸಂದರ್ಶನ ಪಡೆದರು. ನೀಲಿ ಕಣ್ಣಿನ, ಕೇವಲ ಐದು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ, ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಮೀಸೆ ಹೊಂದಿದ ಈ ಯುವ ವೃದ್ಧ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಸರ್ವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಶರೀರ ಬಳುಕುವ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ನಂತಿದ್ದು, ಕೃಶವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಆಹಾರ, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಹೊಲ ದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ, ಗುಡ್ಡ-ಕಣಿವೆ ಯಲ್ಲಿ ಸತತ ನಡೆದಾಟವೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಲೀಫ್ ಅವರೂ ಸಹ ಈ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿನ ಜನರ ಜೀವನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು.

117 ವರ್ಷದ ಗ್ಯಾಬ್ರಿಯಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ತನ್ನ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಒಂದು ಗುಡ್ಡ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಆ ವೃದ್ಧ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲದೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆ ಗುಡ್ಡ ಹತ್ತಿ ಇಳಿದು ಹೋದ. ಆತನೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು 40 ವರ್ಷದ ಯುವಕ ಏದುಸಿರು ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು! 104 ವರ್ಷದ ಮಾರಸ್ವಿನಿ ತಾರಖಿಲ್ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಎದ್ದು, ಅತ್ಯಂತ ತಣ್ಣಗಿನ ಜಲಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. "ನನಗಿನ್ನೂ ತಾರುಣ್ಯದ ಉತ್ಸಾಹವಿದೆ. ನಾನು ದಿನಾಲು ಕುದುರೆ ಮೇಲೇ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನೀರಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಅವನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಇದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನರ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣ ವೇನು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರು ಅಚ್ಚರಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಹವಾ ಮಾನ, ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಚಟಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿರಬಹು ದೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಪುರುಷ-ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೃಶ ಅಥವಾ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ಕಾಣುವುದು ಅಪರೂಪ. ನೂರರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿದರೂ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂಬಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ವೃದ್ಧರು ಅಪರೂಪ ವೆಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರು. ಅವರ ಜೀವನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅವರಂತೆಯೇ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ತಾವೂ ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಬಂದದ್ದುಂಟು.

* ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಹವಾಮಾನ, ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
* ಇಲ್ಲಿಯ ಜನ ಯಾವಾಗಲೂ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹದ ಕ್ಷೀಣಸುವಿಕೆ

ಮಸ್ತಿಷ್ಕ : ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಗಾತ್ರವೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 30,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ನಾಶವಾದದ್ದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ನೂರಾನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾದಾಗ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

ಮುಖ : ದಪ್ಪ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರಚನೆಯಾಗಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬುಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ. ತುಟಿಗಳೂ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮ : ಆರ್ದ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೆರಿಗೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೂಳೆಗಳು : ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತೆಳುವಾಗಿ, ರಂಧ್ರಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುರಿಯಲೂಬಹುದು.

ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳು : ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುತ್ತಲೆ, ಸತ್ತ ನರಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರಾನ್‌ಗಳು ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಹೀನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ತನಗಳು : ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಂಡನಂತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಅವನತಿ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ, ಜೋತುಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಧಮನಿಗಳು : ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯ : ಕವಾಟಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು : ವಿಪರೀತ ದ್ರವ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಅವನತಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿ ಗಂಟಲು ರೋಗ ಹಾಗೂ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಉದರ : ಜೀರ್ಣ ರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ : ಧ್ವನಿಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೇಳದಿರಬಹುದು. ಇತರರ ಮಾತಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿ : ಕಾರ್ನಿಯಾ ದಪ್ಪವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣಗಳು ಮಸುಕಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ : ತ್ವಚೆ ತೆಳುವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅನೇಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ನರಗಳು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಇವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
* ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಇಲ್ಲಿಯ ಯೋಗರ್ಟ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಇಲ್ಲಿಯ ಜನ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
* ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಕೃಶದೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವಾದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶತಾಯುಷಿಗಳ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಕಥೆಗಳು, ವದಂತಿಗಳು ಆಗಾಗ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಈಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

ಜಪಾನಿಯರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ 81.6 ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 2002ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ 77.1

ಯೌವನದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ



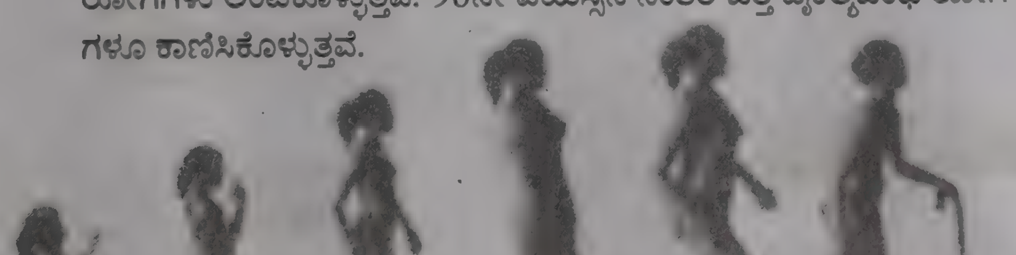
20-30 : ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚಯಾಪಚಯ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉತ್ತಮ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್‌ಗಳು 17ರಿಂದ 26ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಹಂತದಿಂದ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಯೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಗಾತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಶೇ. ಎರಡರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿ, ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ 25ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

30-40 : ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ತೆಳುವಾಗುತ್ತ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 37ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರಲಾರಂಭಿಸಿ ತಲೆ ಬೊಕ್ಕವಾಗುತ್ತದೆ.

40-50 : ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ ದಪ್ಪವಾಗಿ, ತೊಡೆಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

50-60 : ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರತಿ ಐದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಂತೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟೀಯೊಪೊರೊಸಿಸ್ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗಿ, ಬಾಗಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

60-100 : ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರೆವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅಶಕ್ತಿಯಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಜಾಣ್ಮೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಶರೀರ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಾಗುತ್ತದೆ. 65ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಅಲ್‌ಜೈಮರ್ (Alzheimer) ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆನ್ನೆಗಳು ಗುಳಿಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ನರಗಳೆಲ್ಲ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ 'ಟರ್ಕಿ ನೆಕ್' ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 90ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಚಿತ್ತ ವೈಕಲ್ಯದಂಥ ರೋಗಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.





ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಆಯುಷ್ಯ 74.5 ವರ್ಷಗಳು. ಕ್ಯೂಬಾದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ 74.5 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಜಪಾನಿನ ಓಕಿನವಾ ಪ್ರಾಂತವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯುಷ್ಯದ ಸರಾಸರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು (81.8 ವರ್ಷಗಳು) ಹೊಂದಿವೆ.



ಏಷ್ಯಾದ ಅಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನ ಕೇವಲ 43.1 ವರ್ಷಗಳ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನೆರೆಯ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಹುಂಜಾ ಕಣಿವೆ 'ವೃದ್ಧರ ಓಯಸಿಸ್' ಆಗಿದೆ. ನಿರ್ಮಲ ಪರಿಸರದ ಸುಂದರ ತಾಣವಾಗಿರುವ ಈ ಕಣಿವೆ, ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳ ತವರೂರು. 1933ರಲ್ಲಿ ಜೇಮ್ಸ್ ಹಿಲ್ಟನ್‌ಗೆ 'ಲಾಸ್ಟ್ ಹಾರಿಜೋನ್' ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಈ ಕಣಿವೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿತ್ತು. ಈ ಕಾದಂಬರಿ ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದ ಜನರ, ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಕಣಿವೆ ಷಾಂಗ್ರಿಲಾದ ಕಥೆಯಾಗಿತ್ತು.

ದಕ್ಷಿಣ ಕೋರಿಯಾದ ಸುಂಚಾಂಗ್ 'ಸಾವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಜನರ ಪ್ರಾಂತ' ಎಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ರೈತರು ತಮ್ಮ 90ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ ತಜ್ಞರು (Gerontologists) ಈ ಪ್ರಾಂತದ ಜನ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ರಹಸ್ಯ

ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ? ಈ ಅದ್ಭುತದ ಹಿಂದಿರುವ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಹುಂಜಾ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ಹವ್ಯಾಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಜ್ಞರ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಓಕಿನವಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 25 ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯರ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರವಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶತಾಯುಷಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವ ಓಕಿನವಾ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ 'ಸನ್‌ಶಿನ್' ನಂಥ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ' ಇವು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಬೋಧಿಸುವ ಉಪದೇಶಗಳು. 'ನಿನಗೆ ಹತ್ತು ಬೇಕಾದರೆ ಎಂಟು ತಿನ್ನು' ಇದು ಓಕಿನವಾದ ಗಾದೆ ಮಾತು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ಈ ಗಾದೆ ಮಾತನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ 2,100 ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಅರ್ಧದಿಂದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿರುವ ಅಮೆರಿಕ ಸರಕಾರದ ಆದೇಶ, ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವಂತಿದೆ.

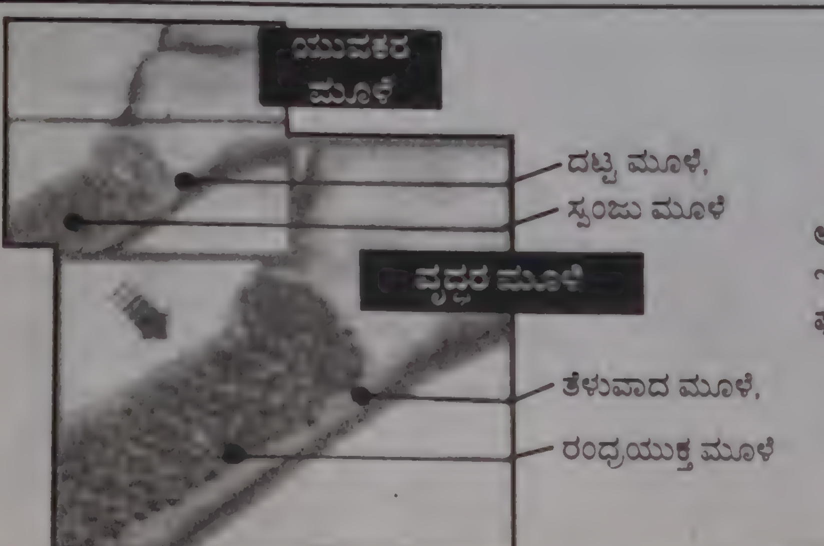
ಆದರೆ ಕೇವಲ ನೀರು, ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯದಿಂದ ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ, ವಂಶವಾಹಿ ರಚನೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಓಕಿನವಾದ 91 ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧೆ ಹ್ಯೆಡ್ ನಕಮತ್ಸು ಹೇಳುವಂತೆ ಅವಳ ಪೂರ್ವಜರೆಲ್ಲರೂ 80-90 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರಂತೆ. ನಕಮತ್ಸುನ ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಮರಿಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದೇ ಅಪರೂಪ. "ನಾನು ಅಂಥ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ನಕಮತ್ಸು. ಅವಳು ಗೇಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡಲು ನಿಂತರೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಸೋಲುವುದಿಲ್ಲ!

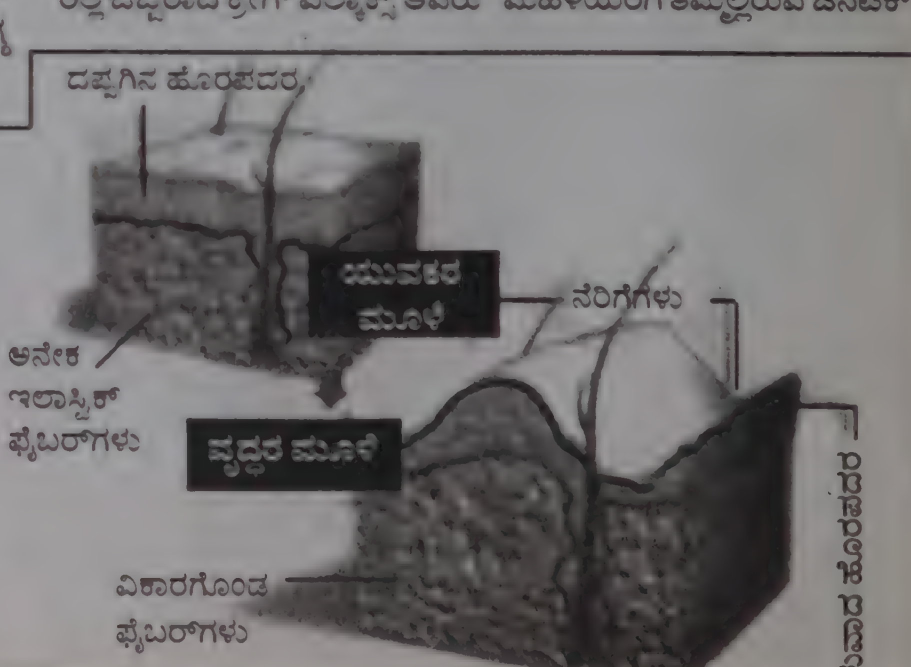
ಅನುವಂಶೀಯತೆಯ ಪ್ರಭಾವ?

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದೀಗ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವಂಶವಾಹಿ ಅಥವಾ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಸಮೂಹ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಂಶವಾಹಿಯೊಂದು ಆಯುಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಯೀಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯ ನಿರ್ಧರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ರೂಪದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದು ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚು!

ಮಹಿಳೆ, ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಆಯುಷ್ಯ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಏಳು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು. ಓಕಿನವಾದ ಶತಾಯುಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. 86ರಷ್ಟಿದೆ! 'ದಿ ಓಕಿನವಾ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ'ನ ತ್ರಿವಳಿ ಲೇಖಕ-ಸಂಶೋಧಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಕ್ರೇಗ್ ವಿಲ್ಕಾಕ್ಸ್ ಅವರು "ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಜೆನೆಟಿಕ್





ವರದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ''' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಪುರುಷರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಥೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನದಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರೂ ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಬಹುದು.

ಮದ್ಯಪಾನದ ಪಾತ್ರ

ಏಷ್ಯಾದ ಶತಾಯುಷಿಗಳು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೂ, ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಡುವ ಪರಿಪಾಠವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಆಗಾಗ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಶತಾಯುಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ಹುಂಜಾ ಪ್ರದೇಶದ ಶತಾಯುಷಿಗಳು 'ಹುಂಜಾ ವಾಟರ್' ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಿಪ್ಪುನೇರಳೆ ಹಾಗೂ ಜಲ್ದರು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕೋರಿಯಾದ ಸುಂಚಾಂಗ್ ಪ್ರಾಂತದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೋಜು ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಕ್‌ಗೊಲಿ ಎಂಬ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾರ್ಕ್ ಟಾಕ್ ಡಾಂಗ್ ಎಂಬ 101 ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧ ಹೇಳುವಂತೆ ದಿನಾಲು 50 ಮಿ.ಲಿ. ಸೋಜು ಕುಡಿದು ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಬಹುದಂತೆ! ಓಕಿನವಾದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಭತ್ತದಿಂದ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದ 'ಆವಾಮೋರಿ' ಮದ್ಯ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಕೇ ಬೇಕು!



ಮಿತ ಆಹಾರ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಸೋಪಾನ

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಿತ ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪಾತ್ರ ತೀರ ನಿಕೃಷ್ಟ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸುಂಚಾಂಗ್ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಸಿಯೋಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ॥ ಪಾರ್ ಸ್ಯಾಂಗ್ ಚುಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಕೀಲಿಯಾಗಿದೆ. ಹುಂಜಾ ಕಣಿವೆಯ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ವೈದ್ಯ ಖ್ವಾಜಾ ಖಾನ್ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ವರದಾನವಾದ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ

ವಿಶ್ವದ ಕೆಲವೆಡೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೂ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ! ಅದ್ಹೇಗೆ? ಚೀನಾದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ತಜ್ಞ ಚೆನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಬಾಮಾ ಪ್ರಾಂತದ ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ''. ಓಕಿನವಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಜಪಾನೀಯರು ಸೇವಿಸುವ ಸರಾಸರಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಂದು ಸೇರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಣುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

ಸಂಶೋಧಕರು ಈಗ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರನ್ನು ರೋಗ ರುಜಿನೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಂಶೋನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಮ ಪ್ರಾಂತದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಸೆಣಬಿನ ಗಿಡ ಹಾಗೂ ಚಹಾದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ತೈಲವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ನಾಳಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ1' ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಓಕಿನವಾ ನಿವಾಸಿಗಳು 'ಕನೊಲ' ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ತೈಲವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರ ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ॥ ಮೆಕೊಟೊ ಸುಜುಕಿ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಅಲ್ಲಿಯ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳು ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅನ್ನು ಮೀನಿನಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ

2000-2005ರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಜನರ ಆಯುಷ್ಯದ ಸರಾಸರಿ ಪ್ರಮಾಣ:

ಜಿಂಬಾಬ್ವೆಯ ನಿವಾಸಿಗಳು ಜಪಾನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಿದರೆ 49 ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಜಿಂಬಾಬ್ವೆ	32.4	ಚೀನಾ	71
ಬೊಟ್ಸ್‌ವಾನಾ	39.7	ಮಲೇಶಿಯಾ	73.1
ಅಫಘಾನಿಸ್ತಾನ	43.1	ದಕ್ಷಿಣ ಕೋರಿಯಾ	75.5
ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ	45.5	ಅಮೆರಿಕ	77.1
ಲಾವೊಸ್	54.5	ಐರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್	77
ಇರಾಕ್	60.7	ಕೆನಡಾ	79.3
ಪಾಕಿಸ್ತಾನ	61	ಐಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್	79.8
ಉತ್ತರ ಕೊರಿಯಾ	63.1	ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್	79.9
ಭಾರತ	63.9	ಸ್ವೀಡನ್	80.1
ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್	69.3	ಜಪಾನ್	81.6

ಕೊಬ್ಬು ಓಮೆಗಾ-3 ಕೂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಂತರವೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಓಕಿನವಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರು ಜನ ಏದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಕೂಡ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಏಳುಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿದೆ. ಓಕಿನವಾ ನಿವಾಸಿಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ 'ಫ್ಲೆವನ್ವಾಡ್ಸ್'ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಓಕಿನವಾದ ಜನರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಏಷ್ಯಾದ ಷಾಂಗ್ರಿಲಾಗಳು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿವೆ. 1978ರಲ್ಲಿ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಚೀನಾ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಕಾರಕೊರಂ ಹೆದ್ದಾರಿಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸಿದಾಗ ಹುಂಜಾ ಕಣಿವೆ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಧಮನಿ ವಿರೋಧಿ ಆಹಾರಗಳಾದ ಆಲೂ ಚಿಪ್ಸ್, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸತೊಡಗಿದರು. ಈ ತ್ವರಿತಗತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ರೋಗಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗತೊಡಗಿದವು. ಓಕಿನವಾದಲ್ಲಿಯೂ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಹಾಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡ - ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಸ್ ಏರುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರ ಅಗಲುವಿಕೆಯಂಥ ವಿವಿಧ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾವಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿವೆ. ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಲೂ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯದಂಥ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾರೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಬಹುದು.

ನೀವೂ ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಬೇಕೇ?

'ಸಾವು' ಇದು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡದ್ದು. ಕೆಲವರು 'ಬೇಗ ಸಾವು ಬರಲಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರಾದರೂ ಅದು ಬಾಯಿಮಾತಿಗಷ್ಟೇ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'ಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಕೆಲವರು, ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ 'ಬದುಕುವ' ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಖಂಡಿತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ವಿಧಿಯ ಕೈ ಮೇಲಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'ಗೇ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ಕನಿಷ್ಠ ಆಯುಷ್ಯ 125 ವರ್ಷ. 25 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಿಗೆ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಐದು ಪಟ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಇತಿ-ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದ ಜಲಾಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'ಯೇ ತಾನೆ?

ಈ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'ಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವನ್ನೇನೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಶ್ರದ್ಧೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಳಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು

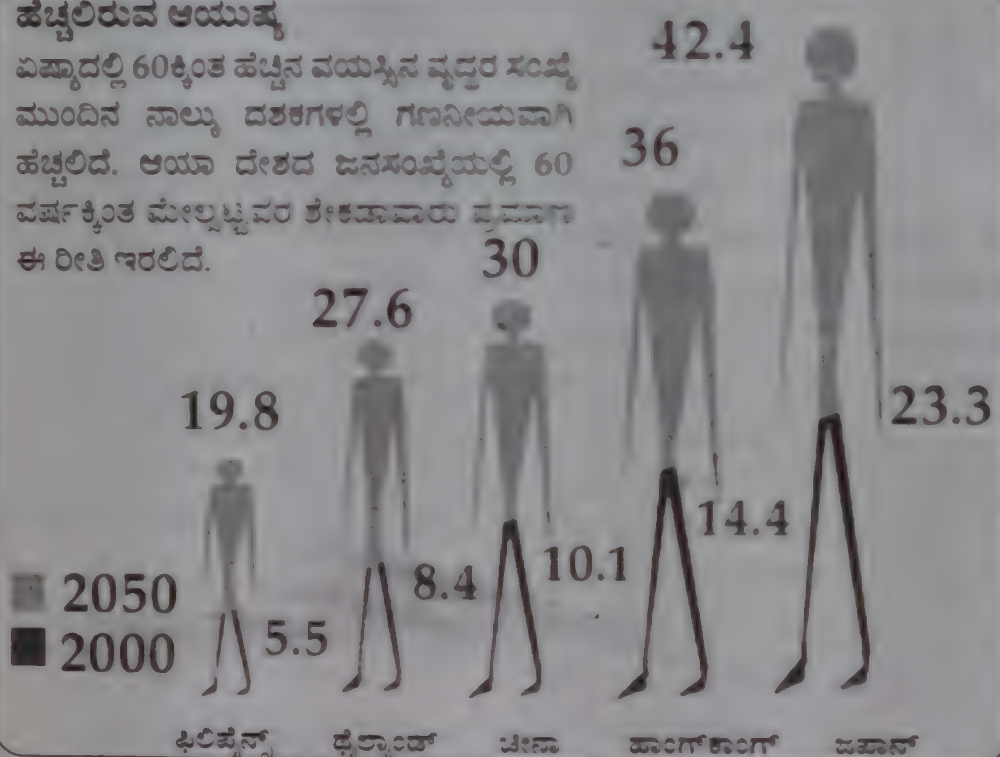
ಮಾನವ ಜೀವನ ಜಟಿಲತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣ-ದೋಷಗಳು ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಮಾನವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಾತ್ರ

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು 15 ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವಸತ್ವ-ಸಿ, ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರಿಟನ್, ಲೈಕೋಪಿನ, ಕಾಪ್‌ಸ್ಯೆರ್ಯಾಸನ್, ಬಯೊ ಫ್ಲೆವನೈಡ್ಸ್, ಫಾಲಿಫೆನಾಲ್ಸ್, ಜೆನೆಸ್ಟಿನ್, ಓಮೆಗಾ-3, ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳು, ಕೌಮೆರಿಕ್, ಕ್ಲೊರೆಜೆನಿಕ್‌ನಂಥ ರೋಗ-ನಿರೋಧಕ ಆಮ್ಲಗಳು, ರೋಗ-ನಿರೋಧಕಗಳು,

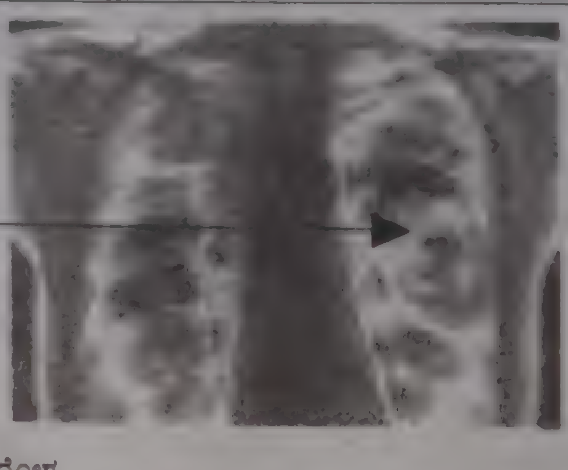
ಹೆಚ್ಚಲಿರುವ ಆಯುಷ್ಯ

ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ 60ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ. ಆಯಾ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣ ಈ ರೀತಿ ಇರಲಿದೆ.



ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು

1. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ
2. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು
3. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಪೂರ್ವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು

1. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು
2. ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ
3. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ

ವಿಷಾಣುನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು

ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಜಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿದ್ದು, ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಖಾದ್ಯ ತಂತು 'ಪೆಕ್ಟಿನ್', ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್ ಹಾಗೂ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಪರಿವಾರದ ತರಕಾರಿಗಳು

ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ (ಕ್ಯಾಬೀಜ)ಗಳು ಬ್ರೆಸಿಕಾ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವು ನಮ್ಮನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನಾಕ್ಸಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥ - ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್, ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಎ-ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದು ತಾನೇ ಜೀವಸತ್ವ-ಎ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಡೋಲ್, ಗ್ಲುಕೊಯನೊಲೆಸ್ಟ್, ಐಸೊಥಾಯೊಸೈನೇಟ್ಸ್‌ನಂಥ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಅಂಶಗಳೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ.

3. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿಂದಾಗ ಖಾರದ ಅನುಭವವಾಗುವುದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಇದನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತಪ್ಪು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಖಾರದಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರು ಕ್ಯಾಪಸೈಸಿನ್ ಎಂಬ ಆಲ್ಕಲೈಡ್, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವ-ಸಿ ಅನಾಕ್ಸಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಜೀವಸತ್ವ-ಎ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.



4. ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು

ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆಯಂಥ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಲಿಮೊನಿನ್ ಹಾಗೂ ಬಯೋಫ್ಲೆವನೈಡ್ಸ್‌ನಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

5. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

(ಅ) ಈರುಳ್ಳಿ : ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಂ ಎಂಬ ಗಂಧಕಯುಕ್ತ ರಸಾಯನವಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಹಾನಿಕಾರಕ, ಕಡಿಮೆ ಘನತ್ವದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

(ಆ) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ : ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೀಸಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ ಇದೆ. ಇವರೆಡೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಘನತ್ವದ ಲಿಯೋಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷನಾಶಕವಾಗಿರುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ನಾಲ್ಕು ಪಕಳೆಗಳನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಸ್ಥಿತಿ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪುರುಷರ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ತೂಕ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಒಳಭಾಗದ ಚಕ್ರ ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಶರೀರದ ಮೊದಲಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸವೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಹಾಗೂ ಎದೆಗೂಡಿಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

6. ಚಹಾದ ಎಲೆ

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೈಟಿಚಿನ್ ಎನ್ನುವ ಅನಾಕ್ಸಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ ಕೂಡ ಈ ಎಲೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

7. ಒಣ-ಸಾದಾ ಆಹಾರ

ಒಣ ಸಾದಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗ್ಲೂಟಾಥೈ ಜೋನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

8. ಪೇರಲ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಕ್ಸಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

9. ಜವೆಗೋಧಿ

ಜವೆಗೋಧಿಯ ಹೊಟ್ಟು (ತವಡು) ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಶರ್ಕರ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಘನತ್ವದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಇದು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

10. ಮೀನುಗಳು

ಕಾಕೀ ರೇಲ್, ಸಾಲಮನ್; ಟ್ಯೂನಾ, ಸಾರ್‌ಡೈನ್ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಮೆಗಾ-3 ಆಮ್ಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಗಳುಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

11. ಆಲಿವ್ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಸಾಸಿವೆ ತೈಲ

ಇವು ಸಂತೃಪ್ತ ಹಾಗೂ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಆಮ್ಲಗಳಿರುವ ತೈಲಗಳು. ಕೋಣೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುವ, ಸಂತೃಪ್ತ ಆಮ್ಲಗಳ ತೈಲದ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಡಗಿರುವ 'ಎ', 'ಡಿ' ಹಾಗೂ 'ಈ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಆಮ್ಲಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿವೆ.

12. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು

ಕೆಕ್ಕರಿಕೆ, ಜಲ್ದರು, ಮಾವು, ಗಜ್ಜರಿ ಮುಂತಾದ ಫಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್ ಇದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೈಪೆನ್ ಕಿಣ್ವ, ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

13. ಸೋಯಾ (ಸಬ್ಬಸಿಗೆ) ಹಾಗೂ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಯಾದಿಂದ ತಯಾರಿತ ವಡೆ, ಚೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಮೊಸರು

ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೆನೆಸ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಅನಾಕ್ಸಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

14. ಟೊಮೆಟೊ

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಲೈಕೊಪಿನ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾರೊಟಿನೈಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ. ಕೌಮೆರಿಕ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಲೊರೊಜೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

15. ಯೋಗರ್ಟ್

ಇದೊಂದು ಹಾಲಿನಿಂದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಮೊಸರಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಬುಲ್‌ಗೆರಿಸ್ ಅಥವಾ ಬೆಸಿಲಸ್ ಥರ್ಮೋವನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರ ಆಮ್ಲದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಕೊಳೆ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗರ್ಟ್‌ನ ಕೊಡುಗೆ

ಬಲ್ಗೇರಿಯಾದ ಶತಾಯುಷಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರೊ. ಮೀಟೆಸ್ನೀಕೊಫ್ ಅವರು ಯೋಗರ್ಟ್ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ವರದಿ ಹೀಗಿದೆ.

ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಬೆಸಿಲಸ್ ಕೋಲಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಸಿಲಸ್ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗರ್ಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೆಸಿಲಸ್ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಸಿಲಸ್ ಕೊಲಿಗಳು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರೀಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ರಕ್ತ ಧಮನಿಯ ಕಾಠಿಣ್ಯತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಕಾಲ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗರ್ಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಫ್ಲೇವಿನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯೋಗರ್ಟ್‌ಗೆ ದೊರೆಯದ ಗೌರವ

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿರುವ ಯೋಗರ್ಟ್‌ಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಯೋಗರ್ಟ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕ ಹಾಲು. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ, ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಕೆಲವರು, ಯೋಗರ್ಟ್‌ನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಪ್ಯಾಶ್ಚರೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಟಿ ಜೀವಾಣುಗಳ ವಿಕಾಸ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಕೊಲಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗರ್ಟ್‌ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆಯಲಾರದು.
3. ಕೆಲವು ತಯಾರಕರು ಯೋಗರ್ಟ್‌ನ್ನು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಯೋಗರ್ಟ್‌ನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಅದು ರಬ್ಬರ್‌ನಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ, ಗ್ರಾಹಕರು ಅದನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗರ್ಟ್‌ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮನೆಯ ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳು

1. **ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ :** ಮಾಂಸ, ತತ್ತಿ, ಹಾಲು, ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮ್ಲತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಾರ ಆಮ್ಲಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಪಾತ 4:1ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.
2. **ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವುದು :** ಅನೇಕರು ಅನ್ನದಂಥ ಪಿಷ್ಟಯುಕ್ತ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಾವು ಅಥವಾ ಹುಣಿಸೆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹುಳಿಯು ಆಮಾಶಯದ ಆಮ್ಲೀಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
3. **ಅವಸರದ ಊಟ :** ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನೆಯ ಊಟ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಭಾಗ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರು 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್'ಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟೇಲ್‌ನವರು ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೈದಾ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಬೇಗ ಹಾಳಾಗದಿರಲೆಂದು ಕೆಲವು ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.
4. **ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಭೋಜನ :** ಕೆಲವರು ಆರೋಗ್ಯ (?)ವಾಗಿರಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಆಮ್ಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹುಳಿ ಬಳಸುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಪ್ರೊಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ 60ರಿಂದ 80 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೆ ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ.

ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಆರಂಭಿಸಿ, ನೀವೂ ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಿ!

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಳವಾಗಲು: ತಾಜಾ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಎಳನೀರು, ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಿನ ಆಣೆ: ಉತ್ತರಾಣಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಣೆ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆಣೆಗಳು ಮಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಜೀವ ಮಾ. ಪಾಟೀಲ, ಸಾ॥ ಬರದ್ವಾಡ, ಕುಂದಗೋಳ ತಾ॥ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆ-581 113

ಕಣ್ಣು ನೋವಿಗೆ: ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ನೆಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜಠರದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುನೋವು: ಒಣಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಅಥವಾ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಸಿಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಥವಾ ಓಮಕಾಳನ್ನು ಅಗಿಯಬೇಕು.

ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ: ತಾಂಬೂಲದ ಜೊತೆ ಲವಂಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಗಿಯಬೇಕು. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆ (ಬೆವರಸಾಲೆ): ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬದನೆಕಾಯಿ ನೆನೆಸಿದ ನೀರು ಸೂಕ್ತ.

ಆರ್.ಕೆ. ನಿಂಗೇಗೌಡ, S/o ಕೆಂಚೇಗೌಡ, ದಾಮನಹಳ್ಳಿ ಮರ್ಲೆ (ಪೋ) ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು (ಜಿ) 577 101

ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ: ಎರೆ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ 'ದುಂಡಿಗೆನ ಗಿಡ'ದ ಹಾಲನ್ನು ಹಲ್ಲು ನೋವಿರುವ ಕಡೆ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತು ಮೂರು ದಿವಸ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಲೆನೋವಿಗೆ: ಕಣ್ಣಿನ ಎಡಗಡೆ ಮತ್ತು ಬಲಗಡೆ ಕುಣಿಕೆಗೆ ತಾಂಬೂಲದ ಜೊತೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಬಣ್ಣ ಕರೆಮ್ಮನವರ, ಸ.ಕಿ. ಪ್ರಾ.ಶಾ. ಕೂಡ್ಲೂರು, ಸೈದಾಪುರ (ಅಂಚೆ) - 585 221 ಗುಲಬರ್ಗಾ (ಜಿ)

ಕಣ್ಣುನೋವು: ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ಕಣ್ಣು ಚುಚ್ಚುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕಿವಿನೋವು: ಬಾಣಂತಿಯರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಶೀತಗಾಳಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕಿವುಡಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಆಷಾಢ ಬೇರನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, 48 ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಹುದು.

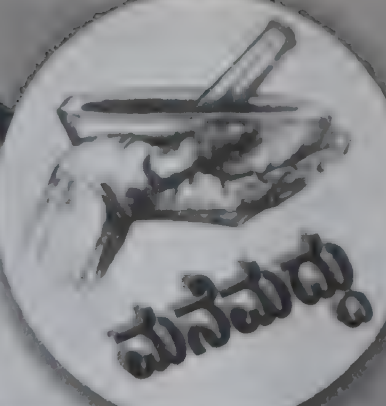
ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಣಿ ಆರ್. ರಾಯಕೋಟಿ. ಚಂಡರಕಿ (ಪೊ) ಯಾದಗಿರಿ (ತಾ) ಗುಲಬರ್ಗಾ (ಜಿ)

ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದಾಗ: ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಊಟದ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ತಾಜಾ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷವು ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷವೂ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಷ್ಟೆ. ಆ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಮನೋಜ್ ಬಣಕಾರ್, ಚಿನಕನಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಹೊನ್ನಾಳ್ಳಿ (ತಾ) ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆ - 577 224

ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ: ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ವಿಭೂತಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಗಂಟಲುನೋವಿಗೆ: ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಳಗಳ ಸದ್ದು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು.



ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೆ: ಶುಂಠಿರಸ ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಎಡಪಾರ್ಶ್ವತಲೆ ನೋವಿದ್ದರೆ ಬಲಕಿವಿ, ಬಲಪಾರ್ಶ್ವ ತಲೆನೋವಿದ್ದರೆ ಎಡಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಬಿ.ವಿ. D/o ಬಿ. ವೀರಕ್ಯಾತರಾಯ,
'ಅಂಜನಾದ್ರಿ ನಿಲಯ' ರಾಘವೇಂದ್ರ ನಗರ, ಮಧುಗಿರಿ,
ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ಗೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಕಲಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ (ಹವೀಜ) ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ: ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಸವರಾಜ ಕುಳಲಿ, ಹನುಮಾನ ಚೌಕ, ಜೋಗಲ್ಲಿ, ಅಥಣಿ - 591 304, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಕಾಲು ಉಳುಕಿದ್ದರೆ: ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಕಾಲು ಉಳುಕಿದ್ದರೆ, ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಉಳುಕು, ಊದಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ ನುಂಗಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಯು.ಕೆ.ಆರ್. ರಾವ್, 233, ಗಂಗಾ ರಿವರ್ ರೋಡ್, ಧೋಬಿಘಾಟ್, ಗವೀಪುರಂ
ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 019

ಹುಳುಕಡ್ಡಿಗೆ: ಹೊಂಗೆಮರದ ಬೀಜವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಕುರು ಆಗಿದ್ದರೆ: ಪಾಪಸುಕಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕುರು ಆಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದ್ದರೆ: ಕಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು, ಗಾಜು, ಕಲ್ಲಿನ ಚೂರು ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತೆಗೆಯಲು ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಮುಳ್ಳು ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಂಕಾರ್ ಮೂರ್ತಿ ಆರ್.ಎಂ. ಅಡ್ವೋಕೇಟ್, ಮೇನ್ ರೋಡ್, ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ - 577526

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು (Chicken Pox) ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಅಮ್ಮ ಭೋಟೀ ಮಾತಾ, ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದನ್ನು ದೇವಿಯ ಆಗ್ರಹವೆಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗ.

● ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ವೇರಿಸೆಲ್ಲ ಜೂಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ. ಈ ವೈರಸ್ ಹರ್ಪಿಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಸೀತಾಳೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುವಂಥ ರೋಗ. ವೈರಾಣುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಶ್ವಾಸಕಣಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಸೀನಿದಾಗ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕಣಗಳು ಗಾಳಿಗೆ ದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ರೋಗ ಅವರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಗಂಧೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ರೋಗವುಂಟಾದರೆ ಅವಳಿಂದ ಅವಳ ಮಗುವಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳೆ, ಋತುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜನ ಗುಂಪುಗಟ್ಟುವುದು ರೋಗ ಹರಡಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಂಧೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಗಂಧೆಗಳು ಬಂದ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳ ನಂತರದವರೆಗೂ ರೋಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹರ್ಪಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯಿಂದಲೂ ಇದು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

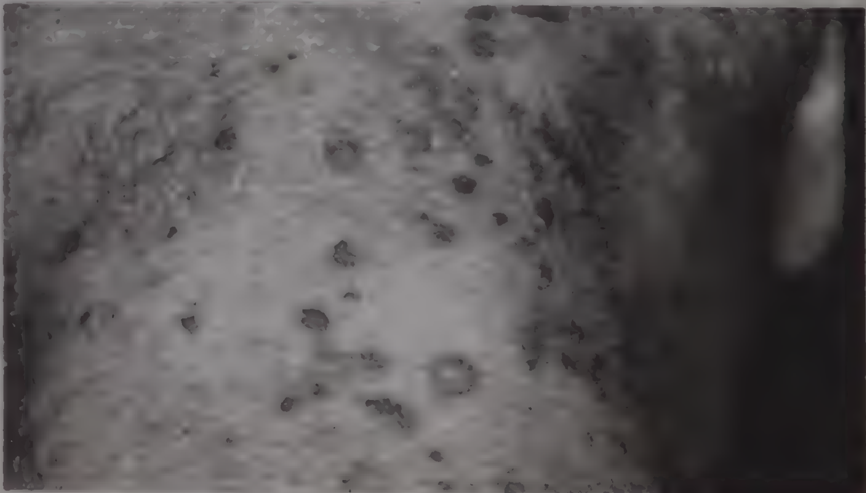
ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬಿನ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹದಿನಾರು ದಿನಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಗಂಧೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೀವ್ರರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ಚಳಿಯಾಗುವುದು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗಿರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇವು 2-3 ದಿನಗಳಿರಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಗೆ ಪೂರ್ವಾವಧಿ (Prodromal illness) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಧೆಗಳು ಸೀತಾಳೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವೇ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಧೆಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಮುಖ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಇವು ಚರ್ಮದ ಸಮಕ್ಕಿದ್ದು ಬಹುಬೇಗ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಏಳುತ್ತವೆ. ನೋಡಲು ಇವು ಮಂಜಿನ ಹನಿಗಳಂತಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಡೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಗಂಧೆಗಳಿಗೆ (Scab) ಸ್ಕ್ಯಾಬ್‌ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿದ್ದರೂ, ಸಿಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಸಿಪ್ಪೆಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೀತಾಳೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಒಂದೇ ಬಾರಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಹೊಸ ಗಂಧೆಗಳು ಎದ್ದಾಗಲೂ ಜ್ವರ ಏರುತ್ತದೆ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಒಂದು ಸೌಮ್ಯ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂತಾನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಂಧೆಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೀವುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಅಪರೂಪವಾಗಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ, ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಿದುಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ (encephalitis) ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಗಂಧೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ನಂತರ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು. ಮಂಪರು, ಅಪಸ್ಮೃತಿ, ಮೂರ್ಛೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಹತೋಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೆರಿಬೆಲ್ಲಂನ ಸೋಂಕಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುವಂತಾಗಬಹುದು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ (ಯಕೃತ್‌ನ ಉರಿಯೂತ) ಕೂಡ ಆಗಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ (Immunity) ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲ್ಯುಕೀಮಿಯ (ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್), ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಹಳ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.





ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ

ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದು ದೀರ್ಘಕಾಲವಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಧೆಗಳು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ನ್ಯುಮೋನಿಯ, ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಸಹಿತ ಗಂಧೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನನುಭವಿಸದವರು ಈ ರೋಗದ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾದರೆ ಆಗಿನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿ ಆರಂಭದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವುಂಟಾದರೆ, ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. (ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ಇದಾಗಿರುವುದರಿಂದ). ಚರ್ಮದ ಕಲೆಗಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಲತೆ, ಕಣ್ಣಿನಪೊರೆ, ನರಮಂಡಲದ ದೋಷ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದಲೂ ಬಳಲಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಗರ್ಭಾವಧಿಯ ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೆ, ಮಗು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಜನಿಸಬಹುದಾದರೂ ಹರ್ಪಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ (ಗರ್ಭಾವಧಿಯ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ) ಸೋಂಕುಂಟಾದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಸೀತಾಳೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶೈಶವ ಸೀತಾಳೆ (Neonatal Varicella) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಆರು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಸೋಂಕು ಪಡೆದರೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳು (Antibodies) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮಗು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೂಸ್ಟರ್

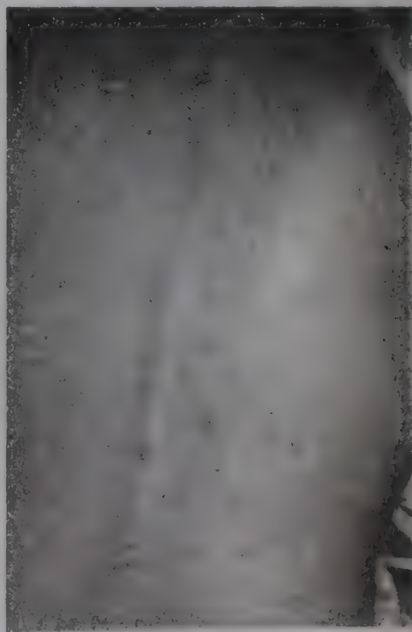
ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೂಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವೈರಸ್ ಸೀತಾಳೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಸ್ಸೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬಿನಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದ ಜನರಲ್ಲಿ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾದರೂ, ವೈರಾಣುವು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗವೇ ಹರ್ಪಿಸ್. ಇದು ಶಿಂಗಲ್ಸ್ (Shingles) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಾಗುವ ಇದು, ವಿಪರೀತ ನೋವು ಹಾಗೂ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಇದು, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನರಸಮೂಹಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹರ್ಪಿಸ್ ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರವೂ ನೋವು ಬಹಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಒಂದು ಸೌಮ್ಯರೂಪದ ರೋಗ. ಇದು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಕು. ಜ್ವರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮುಂತಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇವು ರೇಯ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ (Reye's Syndrome) ಎಂಬ ಯಕೃತ್ತಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಎಳನೀರು, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನೀರು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾಲಮಿನ್ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಮವಾಗಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಗಂಧೆಗಳನ್ನು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಅಗತ್ಯ. ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ನ್ಯುಮೋನಿಯದಂಥ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಲಸಿಕೆ

ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸಿದ ವೇರಿಸೆಲ್ಲ ವೈರಸ್‌ನ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡದೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾಗಿ ನೀಡುವ ಈ ಲಸಿಕೆ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಸ್ವೀಕೃತರಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಸಾಕಾದರೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲೂ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ 6-10 ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಸೀತಾಳೆ ಸೌಮ್ಯ ರೋಗವಾದುದರಿಂದಲೂ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದಲೂ ಲಸಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಇದನ್ನು ತಡೆದರೆ, ಮುಂದೆ ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೆಂದೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸೀತಾಳೆಗೆ ಆಗಲೇ ತಯಾರಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವಸ್ತುವೂ (Immunoglobulin) ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸೀತಾಳೆ ರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ 72 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವ ಜನರಿಗಾಗಿಯೂ, ಆಗತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೂ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕೆಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ನಂ. 13, ಯಶಸ್, 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 86

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ತೂಕಡಿಸುತ್ತ ಕೂರುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಗಳ ಕಾಂತಿ, ಕೇಬಲ್ ಟಿ.ವಿ, ಅಂತರಜಾಲ, ವಿಮಾನಯಾನಗಳಂಥವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ.





ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಬೇಡ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಾವು ನಿದ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಯು ಅವರನ್ನು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ನೋವಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಹಲವು ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸರ, ಮರೆವು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಚುರುಕುತನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಂಕು ಕವಿದಂತಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಬೇಗನೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಇನ್ಸೋಮಿಯಾ' (ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ವ್ಯಾಧಿ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದಂಥ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸರಾಸರಿ ಎಂಟೂವರೆ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗೆ ಈಗ ಏಳುಗಂಟೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಏಳುಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೂಡ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ತೂಕಡಿಸುತ್ತ ಕೂರುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಗಳ ಕಾಂತಿ, ಕೇಬಲ್ ಟಿ.ವಿ, ಅಂತರಜಾಲ, ವಿಮಾನಯಾನಗಳಂಥವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಶರೀರವು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಿದುಳು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲು ನಿದ್ರೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಗೊಂಡಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಈ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸದಾ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಆನ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಡಿಜಾರ್ಡರ್' ಸಂಸ್ಥೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರ್ಯಶೈಲಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 'ಸ್ಲೀಪ್‌ಸ್ವಿಚ್' ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಯಾವಾಗ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಸಾಧನ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ನಿದ್ರೆಯ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ದೇಹ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ನಂತರ ಆ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು.

ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಿದ್ರೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಯಂತ್ರಾಂಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನತ್ತ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಗಿದೆ. 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್‌ಸೆಫಲಾಗ್ರಫಿ'ಯಂಥ ಉಪಕರಣದ ಮೂಲಕ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಎಷ್ಟು ಆವೃತಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಗಾಢನಿದ್ರೆ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಿದುಳಿನ ಅಂಗ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್‌ನ ಎದುರುಗಡೆ ಇರುವ ಅಣುಸಮುದಾಯವು 'ಸ್ಲೀಪ್‌ಸ್ವಿಚ್' ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವೂ ಕೂಡ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಹಲವು ಅಂಶಗಳ ಪೈಕಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅಮೆರಿಕದಂಥ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಿವೆ. ಅವೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿವೆಯೇ ಹೊರತು ನಿಖರ ಆಧಾರದ ಮೇಲಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಭರವಸೆ ನೀಡಲು ವೈದ್ಯರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲೂ ತಪ್ಪುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಫೇನ್ ಇರುವ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ, ನಿಕೋಟಿನ್, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕ್ರಮರಹಿತ ನಿದ್ರಾ ಸಮಯ, ಅಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾಸಿಗೆಗಳು, ರಕ್ತಮಾಲಿನ್ಯ ಇವೂ ಕೂಡ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು, ಸ್ನಾನದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ದಣಿವು ಇಂಗಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು, ಮಲಗುವಾಗ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದು ನಡೆಯುವುದು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಅಳುವುದು, ಕೂಗಾಡುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.



ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ಕನಸು

ನಿದ್ರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಹಲವು ಅಂಶಗಳ ಪೈಕಿ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕನಸು. ಅದೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಲೋಕ.

ಅಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳು ವಾಸ್ತವದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ದೂರದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಯಾರೂ ಏಕೆ? ಹೇಗೆ? ಎಂದೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳೇ ಇಲ್ಲ.

ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಬಯಕೆ, ಭಯಾನಕ ನೆರಳುಗಳೇ ಕನಸುಗಳೆಂದು ಒಂದು ಶತಮಾನದ ಹಿಂದೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 1970ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅವುಗಳನ್ನು 'ಮಾನಸಿಕ ಧ್ವನಿ' ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಿದವು. ಮನುಷ್ಯ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ದುರಸ್ತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಕನಸು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಲ್ಲಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಏಳುಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸುಮಾರು 90 ಬಾರಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ! ಇದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇತರೆ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವವರು

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (21)

● ಡಾ. ಜಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

1. ಬಿಸ್ಸಿನೋಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು?
2. Koilonychia – ಉಗುರುಗಳು ಚಮಚೆಯಂತಾಗುವುದು ಯಾವ ರೋಗದಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ?
3. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳು ಕೆಳಗಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು?
4. ಟರ್ನರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ, ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಣದಂಡದ (Sex Chromosomes) ಅಸಮಗುಣಿತ ವೈಪರೀತ್ಯ. ಇದು ಯಾವ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?
5. ಫೈಮೋಸಿಸ್ (Phimosis) ಎಂದರೇನು?
6. ಭಾರತವು ಯಾವ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೇರಿತು?
7. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಾರು?
8. ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಜನರು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಇದ್ದಿಲು ತುಂಬಿದ ಮಡಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ?
9. ಮಗುವಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ತಾಯ್ತನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು?
10. ಪ್ಲಾಸೆಂಟ ಪ್ರೀವಿಯ (Placenta Praevia) ಎಂದರೇನು?
11. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಧಿಯ ಕಾಲ ಎಷ್ಟು?
12. ಕಾಲಾ ಅಜ಼ಾರ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಬಿಹಾರ್, ಅಸ್ಸಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಮರಳು ನೊಣ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಈ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ಯಾವುದು?
13. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಎದುರಿಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಯಾರೋ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವ, ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?
14. ಅಥ್ಲೀಟ್ಸ್ ಫೂಟ್ (Athlete's foot) ಅಥವಾ ಆಟಗಾರನ ಪಾದ ಎಂದರೇನು?
15. ಸೈಕಾಲಜಿ (Psychology) ಎಂಬ ಪದ ಯಾವ ಗ್ರೀಸ್ ದೇವತೆಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ?
16. ಮೆಸ್‌ಮರ್ ಯಾರು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಹತ್ತಿಯ ಧೂಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಒಂದು ಉರಿತದ ರೋಗ.
2. ಕಬ್ಬಿಣ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯ).
3. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ.
4. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ.
5. ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗವಾದ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಸೋಂಕು, ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾರದಿರುವುದು.
6. 1948ರಲ್ಲಿ.
7. ಆಲ್ಮ್‌ರೋತ್ ವೈಟ್.
8. ಕಾಂಗ್ರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
9. 1992ರಲ್ಲಿ.
10. ಪ್ಲಾಸೆಂಟ ಅಥವಾ ಮಾಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸೆಂಟ ಪ್ರೀವಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು, ಮಗು ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
11. 282 ದಿನಗಳು
12. ಲೀಶ್ಮಾನಿಯ ಡೋನೋವಾನಿ.
13. ಹ್ಯಾಲುಸಿನೇಷನ್ಸ್ (Hallucinations).
14. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಡರ್ಮಟೋಫೈಟ್‌ಗಳಿಂದಾಗುವ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಅಥವಾ ಬೂಷ್ಟು ರೋಗ.
15. ಸೈಕ್ (Psyche).
16. ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದ ವೈದ್ಯ. ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇವನು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ವಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದನು. ಮೆಸ್ಮರಿಸಂ (Mesmerism) ಎಂಬ ಪದ ಇವನ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಬಂದಿತು.

ಕೆಲ ಮಹನೀಯರು ಇತರರ ಭಾಷಣ ಕೇಳುತ್ತ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು 'ನಾರ್ಕೊಲೆಪ್ಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವವರು 'ಕೆಟಾಪ್ಲೆಕ್ಸಿ' ಎಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕುಸಿದು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು

ತಮ್ಮ 50ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದ ಪುರುಷರ ಪೈಕಿ ಶೇ.50 ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.25 ಜನರು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊರಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಹಿಡಿದಂತಿರುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಿಸಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೊರಕೆ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಕನಸಿನ ಕನವರಿಕೆ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪೈಪೋಟಿ, ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧ, ಅಭದ್ರತೆ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಭೀತಿ ತರುವ ವಿಷಯಗಳು ಮನಸಿನ ಪರದೆ ಮೇಲೆ ಕನಸುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಚಿಕಾಗೋನಲ್ಲಿನ ಸೇಂಟ್‌ಲ್ಯೂಕ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ರೊಸಾಲಿಂಡ್ ಕಾರ್ಟ್-ರೈಟ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕನಸು ಅವರವರ ಸ್ವಂತದ್ದು. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಅವರಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕನಸಿನಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಕುರಿತು ಭಯಪಡದೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮುಕ್ತಾಯ ಹಾಡಬೇಕು. ಸದಾ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕನಸುಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕಾರ್ಟ್‌ರೈಟ್.

ನಾವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

'ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ'

- ಎನ್ಕೆ

ಜಯಪ್ರಕಾಶ ಅಬ್ಬಿಗೇರಿ

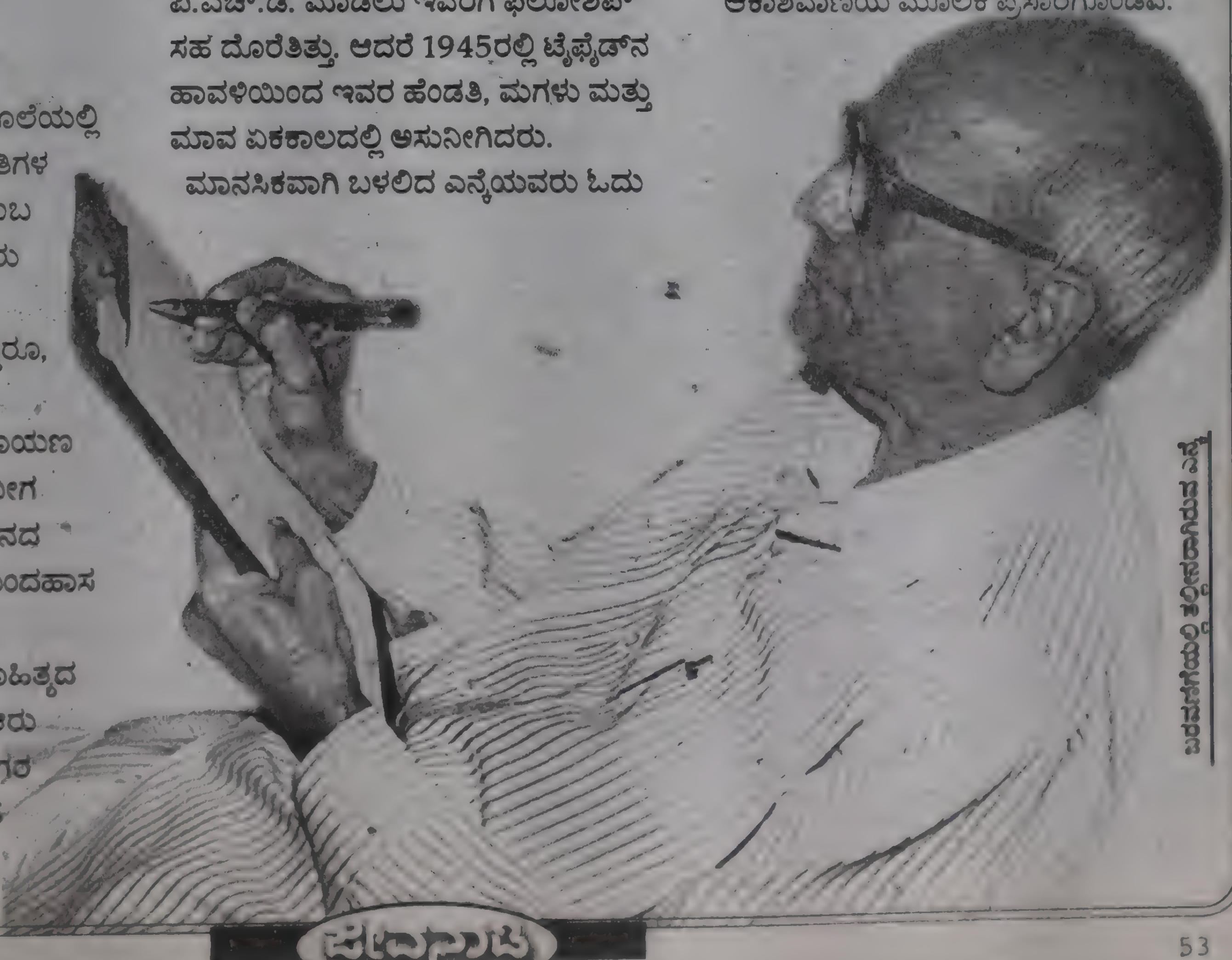


"ಧಾರವಾಡದ ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕಲ್ಲು ಹೊಡೆದರೂ ಅದು ಸಾಹಿತಿಗಳ ಮನೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುತ್ತದೆ'' ಎಂಬ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಸಾಹಿತಿಗಳ ತವರೂರು ಧಾರವಾಡ. ಇಲ್ಲಿಯ ಸಾಹಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೂ, ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧರೂ, ವಯೋವೃದ್ಧರೂ, ಕಾದಂಬರಿಕಾರರೂ, ಸೃಜನಶೀಲ ಲೇಖಕರೂ ಆದ ಹಿರಿಯ ಜೀವ ನಾರಾಯಣ ಕೃಷ್ಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ (ಎನ್ಕೆ)ಯವರು. ಇದೀಗ ತೊಂಬತ್ತು ತುಂಬಿದ ಇವರು ಶತಮಾನದ ಅಂಚಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಮಂದಹಾಸ ಮಾತ್ರ ಎಂದಿನಂತೆ ಇದೆ. ದೇಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೃಶವಾಗಿದ್ದರೂ ಎಂದಿನ ಉತ್ಸಾಹ, ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ನಿರಂತರ ಸಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಆರು ದಶಕಗಳ ಇವರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆ ಓದುಗರ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಿದೆ. ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಗೊಂಡ ಇವರ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಕೇಳುಗರ ಮನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ.

ಎನ್ಕೆಯವರು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು 1913 ಆಗಸ್ಟ್ 29ರಂದು, ಗದುಗಿನಲ್ಲಿ. ತಂದೆ ಕೃಷ್ಣರಾಯರು. ತಾಯಿ ಸೋನಾಬಾಯಿ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇವರು ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಬಂಧುಗಳಿಂದ ಆಶ್ರಯ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಗದುಗಿನಲ್ಲೇ ಮುಗಿಸಿ ಪದವಿ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಧಾರವಾಡಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಓದಲು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅನುಕೂಲತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಾಂಗ್ಲಿಯ ವಿಲ್ಲಿಂಗ್ಡನ್ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಎಂ.ಎ.ಬಿ.ಟಿ. ಮುಗಿಸಿದರು. ನಂತರ ಧಾರವಾಡದ ಕೆ.ಇ. ಬೋರ್ಡ್ಸ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭ. ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಮಾಡಲು ಇವರಿಗೆ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಸಹ ದೊರೆತಿತ್ತು. ಆದರೆ 1945ರಲ್ಲಿ ಟೈಫೈಡ್‌ನ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಇವರ ಹೆಂಡತಿ, ಮಗಳು ಮತ್ತು ಮಾವ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಸುನೀಗಿದರು.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲಿದ ಎನ್ಕೆಯವರು ಓದು ಮುಂದುವರೆಸದೆ ಪಿ.ಎಚ್‌ಡಿಯನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟರು.

1946ರಲ್ಲಿ ಮುಂಬಯಿ ಆಕಾಶವಾಣಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದರು. ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರು, ಧಾರವಾಡ ಬಾನುಲಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ 1971ರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದರು. ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರು ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ 'ನಾವು ನಮ್ಮವರು' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜನಮನ್ನಣೆ ಗಳಿಸಿತ್ತು. ಧಾರವಾಡ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 'ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ' ಗ್ರಹಗೋಷ್ಠಿಯ ನಾನಿಕಾಕಾ ಆಗಿ ಇನ್ನೂ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ 'ಕಸಿ ಹೃದಯ ಕಣ್ತೆರೆದಿತ್ತು' ಎಂಬ ನಾಟಕವು 1968ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಾಟಕವಾಗಿ ಎರಡು ಸಲ ಪ್ರಸಾರಗೊಂಡಿದೆ. 'ದಲಿತ ದುಂದುಭಿ' ಎಂಬ ರೂಪಕವು ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಹುಮಾನ ಗಳಿಸಿದೆ. ಇವರ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರಗೊಂಡಿವೆ.



ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುವ ಎನ್ಕೆ



ವಿನೋದ ಪತ್ರಿಕೆ ಸಂಪಾದಕ ಜಿ. ನಾರಾಯಣ ಅವರಿಂದ ಎನ್ಕೆಯವರಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ.

ಉಸಿರಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋವನ್ನು ಮರೆತರು. 'ರದ್ದಿ ಕಾಗದ', 'ಮೊದಲ ಅಳಿಯತನ', 'ಜೇಬುಗಳು', 'ಆ ಧರ್ಮಶಾಲೆ', 'ಮಾಮಾನ ಮಖಮಲ್ ಚಂಚಿ', 'ವಾಸನೆಗಳು', 'ನರ್ಸಿಂಗ್‌ಹೋಂ', 'ಇಂಡೋರ್ ಪೇಶಂಟ್' ಹೀಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಲಲಿತಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಓದುಗರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾದರು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಇವರ 'ಸಾವಿನ ಉಡಿಯಲ್ಲಿ', 'ಎರಡನೆ ಸಂಬಂಧ', 'ವೈನಿ' ಎಂಬ ಕಾದಂಬರಿಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾವು ಕಂಡಂತಹ ಸಿಹಿ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಕಾದಂಬರಿ ರೂಪುಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಧಾನ ಕಾದಂಬರಿಕಾರರು ಎನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎನ್ಕೆಯವರು ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರು? "ನನ್ನದೇನೂ ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನವೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದ್ದು ಕಷ್ಟಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೇ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರವರು. ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಒಡನಾಡಿಯಾಗಿ, ಅವರ ನೆರಳಾಗಿ ಇವರು ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕವನಗಳ ಸಾಲುಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇಂದ್ರೆ ಹಾದಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಕಾವ್ಯ ತಮಗೆ ರಕ್ತಗತವಾದದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎನ್ಕೆ. ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀರಂಗ, ವಿ.ಕೆ.ಗೋಕಾಕ, ರಂ.ಶ್ರೀ ಮುಗಳಿ, ಎ.ಟಿ.ಸಾಸನೂರ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಅವರು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಎನ್ಕೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಲೇಖಕರು.



ಮರಿಮೊಮ್ಮಗ ಪ್ರಜ್ವಲ್‌ಜೊಂದಿಗೆ.

ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇವರು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬಂದದ್ದು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು. ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇವರು ಅನುಭವಿಸಿದುದು ಸಾವು ನೋವುಗಳ ಸರಮಾಲೆ. ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರು, ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರು, ಮಗಳು, ಮಗ - ಇವರ ಸಾವು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಇವರಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟವು. ಈ ನೋವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಎನ್ಕೆ ಹಾಸ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದತ್ತ ವಾಲಿದರು. ಹಾಸ್ಯವನ್ನೇ

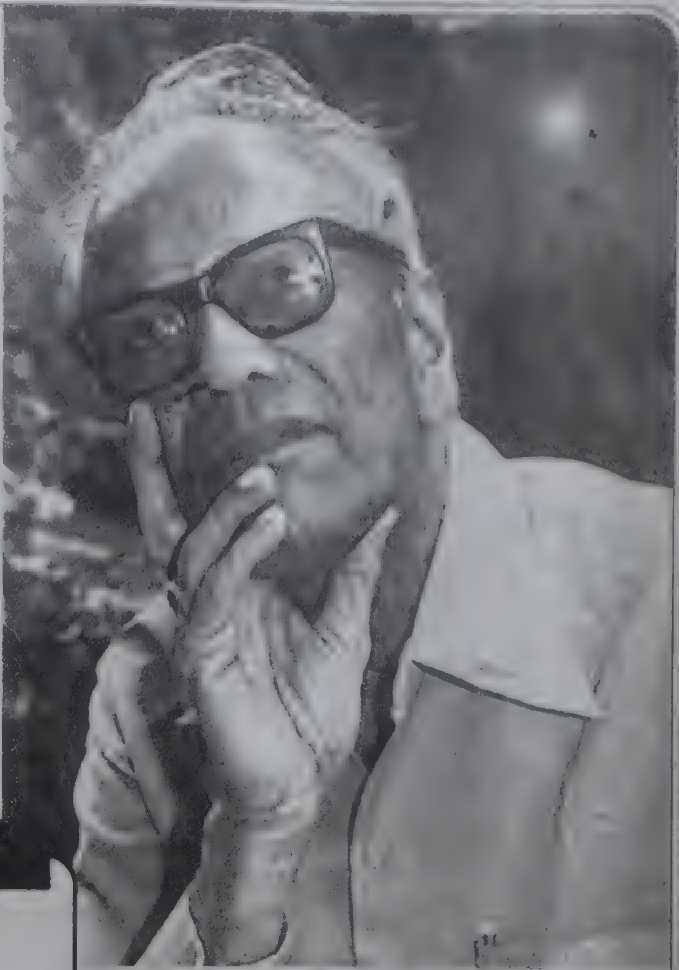
ದುಃಖ, ನಿರಾಸೆಗಳ ಜಡಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಓದುಗರನ್ನು ವಿನೋದದ ಸುಖಮಯ ಗಂಧರ್ವಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಇವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ. ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಬರವಣಿಗೆಯೇ ಹರಟೆಯ ಜೀವಾಳ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎನ್ಕೆ.

ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನ ಊರಿನವರಾದ ಎನ್ಕೆಯವರಿಗೆ 'ಗದುಗಿನ ಭಾರತ'ವೆಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನ ಕುರಿತಾದ ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಂತರೂ, ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನ ಕುರಿತಾದ ಇವರ ವಿಚಾರಗಳು ಪುಸ್ತಕರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣಕಥೆ, ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ ಭಾರತದ ಗದ್ಯಸಾರ, ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನ ನಿಘಂಟು, ಗದುಗಿನ ಗಂಡುಕವಿ ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ, ಕನ್ನಡ ವ್ಯಾಸ ಭಾರತ-ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಕೃತಿಗಳು ಇವರ ಲೇಖನಿಯಿಂದ ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ.

ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನ ಕುರಿತಾಗಿ ಕಾದಂಬರಿಯೊಂದನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ಇವರ ಬಹುದಿನಗಳ ಕನಸು.

ಎನ್ಕೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಮಿತ ಆಹಾರ. ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವರಾಂಡದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಉಪಹಾರ- ಒಂದು ಮೆತ್ತನೆಯ ಬಿಸಿರೊಟ್ಟಿ. ನಂತರ 11.30ಕ್ಕೆ ಊಟ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3.30ಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹಾ. ರಾತ್ರಿ 8ಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟ. ಇದು ಎನ್ಕೆಯವರ ಮಿತ ಆಹಾರದ ದಿನಚರಿ. ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಇವರು ಮಸಾಲೆದೋಸೆ ಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರಂತೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಆ ದಿನ ಇವರಿಗೆ ಹಬ್ಬವೇ ಹಬ್ಬ. ಮುಂಜಾನೆಯ ತಿಂಡಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ದೋಸೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಈಗಲೂ ನಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗಿನಿಂದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ದೋಸೆ ದೂರವಾಯಿತು.

"ನಾವು ಸಹಜವಾಗಿ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಹಜವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕೊಂದು ಅದರ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದು ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಗುಟಕಾ ಸೇವನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.



ಬರವಣಿಗಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ...

ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರಬೇಕು" ಎಂಬುದು ಎನ್ಕೆಯವರ ಹಿತನುಡಿ.

ಎಲ್ಲರ ನೆಚ್ಚಿನ ನಾನಿ (ಎನ್ಕೆ) ಸಾಹಿತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಹಿತಿಯಾಗಿ ಮಿಂಚಿದ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತದೆ, ರಾಜಕೀಯ ಗೋಸುಂಬಿತನಕ್ಕೆ ತಾಳಹಾಕದೆ, ತಮ್ಮ ಆದರ್ಶಗಳಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ಕೊಡದೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಸೀಮಿತವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚಿಸಿದ್ದು ಅವರ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನ.

ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ನಾನಿಕಾಕಾಗೆ ಇದೀಗ 90 ತುಂಬಿದೆ. ಈಗ ಇವರ ಆರೈಕೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸೊಸೆ ವಿಮಲಾ ಅವರದ್ದೆ. ಮಕ್ಕಳಾದ ಮುರ್ಲಿಧರ ಹಾಗೂ ರವಿ ಎನ್ಕೆಯವರನ್ನು ಬಲು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮರಿ ಮೊಮ್ಮಗ ಪ್ರಜ್ವಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಇವರಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆದುದೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತೊಂಬತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ ನಾನಿಕಾಕಾ ಸೆಂಚುರಿ ಬಾರಿಸಲಿ. ಅವರ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸೋಣ. ◆

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಬಿ.ಡಿ.ಸಿ.ಸಿ. ಬ್ಯಾಂಕ್, ಹಿರೇಕುಂಬಿ ಶಾಖೆ, ತಾ. ಸವದತ್ತಿ, ಜಿ. ಬೆಳಗಾಂವ.

ಎನ್ಕೆ ಬದುಕಿನ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು...



1936	: ಬಿ.ಎ. ಕನ್ನಡ ಆನರ್ಸ್, ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ ಪಾರಿತೋಷಕ.
1938	: ಎಂ.ಎ. ಕನ್ನಡ, ಸಂಸ್ಕೃತ.
1940	: ಬಿ.ಟಿ.
1940 - 43	: ಕೆ.ಇ. ಬೋರ್ಡ್ಸ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿ.
1943 - 46	: ಕನ್ನಡ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಬಂಧ ರಚನೆ.
1946 - 71	: ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಾಹಕ.
1970	: ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನಿಂದ 'ಹಾಸ್ಯಸಾಹಿತಿ' ಬಿರುದು.
1982	: ರಾಜ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.
1983	: 'ನಾನಿಯ ನೆನಹುಗಳು' ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಧಾರಾವಾಹಿ (ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ).
1984	: 'ನಾನಿಯ ನೆನಹುಗಳು' (ಆತ್ಮಕಥೆ).
1984	: ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸನ್ಮಾನ - ಎನ್ಕೆ (ನಾಸಿಕಾಕಾ) ಬದುಕು-ಬರಹ. ಸಂಪಾದಕರು: ಪ್ರೊ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗ ಪಟ್ಟಣಶೆಟ್ಟಿ, ಪ್ರೊ. ಶಿವಾನಂದ ಗಳ್ಳಿ.
1990	: ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.
1990	: ಬೇಂದ್ರೆ ಕವಿ ದಿನಾಚರಣೆ ನಿಮಿತ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೇಂದ್ರೆ ನಾಟಕಗಳ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಬಂಧರೂಪ ಪ್ರಕಟಣೆ.
1992	: ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಮೂರನೆಯ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು.
1992	: ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಫೆಲೋಶಿಪ್.
1995	: ಪಾವಟೆ ಸ್ಮಾರಕ ಉಪನ್ಯಾಸ.





ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಉಷಾ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಬಿಜಿ ಲಾಯರ್. ಇಬ್ಬರೂ ಭೇಟಿಯಾಗೋದೇ ಅಪರೂಪ. ಅವಳು ತನ್ನ ಕಡೆಯವರನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ನಾನು ಅವಳಲ್ಲಿಗೆ ನನ್ನ ಪರಿಚಯದವರನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತಾನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವಷ್ಟೇ. ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ನಂತರ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತ ನಮ್ಮ ಮಾತು ಹೊರಳಿತು. ಆಗ ಅವಳು "ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬರೀ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಕೇಸ್‌ಗಳೇ ಬರ್‍ತಾ ಇವೆ ಕಣೆ. ನನಗಂತೂ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಮಾಡಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದ್ರೂ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತುಂಬ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡ್ತೀನಿ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಕೇಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗೋದೇ ಇಲ್ಲ."

"ಅರ್ರೆ, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗೋದೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನಿಸೋದಿಲ್ವ?"

"ಕೆಲವು ಕೇಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೇಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದ್ದನ್ನೇ ನೆಪವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಡೈವೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಬರ್‍ತಾರೆ ಕಣೆ. ನಂತರ ಒಂದೊಂದೇ ಮಗುವಿರುವವರು ಇಬ್ಬರೂ ತನಗೇ ಮಗು ಬೇಕು ಅಂತ ಕಿತ್ತಾಡ್ತಾರೆ. ಆ ಮಗುವಿನ ಗತಿಯಂತೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬೇಡ. ಒಂದು ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿಯಂತೂ ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಲಿಲ್ಲ ಅನ್ನೋ ಕಾರಣವನ್ನೇ ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಏನೇನಲ್ಲ ಆಪಾದನೆ ಹೊರಿಸಿ ಡೈವೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕಿದ್ದಾನೆ ಅವಳ ಗಂಡ. ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ರೆ ತುಂಬ ಬೇಸರವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ, ಗಂಡಾಗಲೀ ಹುಟ್ಟೋದಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಕಾರಣ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿದ್ರೂ, ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ ಗಂಡಸರು ಅಂತ ಅರ್ಥವಾಗೋದೇ ಇಲ್ಲ."

"ಉಷಾ, ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೇ ಓದ್ತಿದ್ದಳಲ್ಲ, ಸರಸ್ವತಿ ಅಂತ ನೆನಪಿದೆಯಾ? ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮದುವೆಯಾಯ್ತಲ್ಲ. ಅವಳದೂ ಒಂದು ಗೋಳಿನ ಕಥೆ. ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ದುಡಿದು, ದುಡಿದೂ ಹಣ್ಣಾದ ಇವಳು ಗಂಡನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮುದುಕಿಯ ತರಹ ಕಾಣಿಸ್ತಾಳೆ ಅಂತ ಅವನು ಬೈತಿರ್ತಾನಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗ್ತೀನಿ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ದಾನಂತೆ. ತುಂಬ ಅತ್ತಳು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇವಳಿಗಿಂತ ಅವನೇ ಮುದುಕನ ತರಹ ಕಾಣಿಸ್ತಾನೆ. ಆದ್ರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಬೇಕಂತೆ. ಹೇಗಿದೆ ನೋಡು ಅವನ ತರ್ಕ?"

"ನನಗೂ ಅವಳ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು ಕಣೆ. ಅವನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ ಯಾರು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ್ರೂ ಕೇಳ್ತಿಲ್ಲವಂತೆ. ತನ್ನ ಸ್ಟೂಡೆಂಟನ್ನೇ ಮದುವೆ ಮಾಡ್ಕೋತಾನಂತೆ. ಆ ಹುಡುಗಿಗಾದ್ರೂ ವಿವೇಕ ಇಲ್ಲವೆ? ಮೂರು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆಯನ್ನು ಅದೇನೂಂತ ಲವ್ ಮಾಡಿದಾಳೋ? ಅದಿರಲಿ ಕಣೆ, ಇನ್ನೊಂದು ತುಂಬ ಕುತೂಹಲದ ಕೇಸ್ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ನಿನಗೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಕಳೆದ ವಾರ ನನ್ನ ಕಚೇರಿಗೆ 60 ವರ್ಷದ ಅಜ್ಜಿ ಬಂದರು. ತಲೆಗೂದಲು ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ. ಮಂಡಿನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆ. ಕುಂಟುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಿರಬಹುದು ಊಹಿಸು ನೋಡೋಣ."

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಾನು ಯೋಚಿಸಿ "ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಇನ್ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತೆ ಹೇಳು? ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ದೂರು ನೀಡಲು, ಹಾಗೆಯೇ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಿರಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ತಾನೆ?"

"ಊಹೂಂ, ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲಮ್ಮ. ಅವರು ಬಂದಿದ್ದು 70 ವರ್ಷದ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ದೂರವಾಗೋದಕ್ಕೆ ಅಂದ್ರೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದೋದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೇಸ್ ಹಾಕೋದಕ್ಕೆ ಅಂದ್ರೆ ನಂಬ್ತೀಯಾ?"

ಅವಳನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಾಯಿತು.

"ನೀನು ಹೇಳ್ತಿರೋದು ನಿಜವೇನೇ? ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅದ್ಯಾಕೆ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಬೇಕು?"

"ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೇನ ನಾನೂ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಒಂದು ಕಥೇನೇ ಹೇಳಿದ್ರು. ಅದೆಷ್ಟು ದುಃಖದಿಂದ ಹೇಳಿದ್ರೂ ಗೊತ್ತಾ?"

"ಅದೇನೂಂತ ನನಗೂ ಹೇಳ್ತೀಯಾ?"

* * *

ರಾಮರಾಯರು ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಿವೃತ್ತರಾದವರು. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಪೂಜೆ, ಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವರು.





ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಪಯಣ...

ಅವರ ಪತ್ನಿ ಜಾನಕಿ ಪತಿಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಭಾಗಿಯಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಹಧರ್ಮಿಣಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಆರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ದೊಡ್ಡವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೆಟಲ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಚಿಕ್ಕಮಗನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡು 'ರಾಮಾ ಕೃಷ್ಣ' ಎಂದು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಮರಾಯರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಿಪಿ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದುದರಿಂದ ಹೊತ್ತುಹೊತ್ತಿಗೆ ಪಥ್ಯದ ಊಟ, ಮಾತ್ರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಾನಕಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಮರಾಯರದು ಕೋಪದ ಸ್ವಭಾವ. ಮದುವೆಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಆ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಗಿಬಂದ ಜಾನಕಿಯವರಿಗೆ ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಬೈದರೂ ಕಿವಿ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೇ ನಗುನಗುತ್ತ ಇರುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ದಿನವೂ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೆದುರಿಗೆ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿಯೂ ದೂರಿದವರಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಮಾತಾಡಿದವರಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರಾಮರಾಯರು ಜಾನಕಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆನಿಸಿದಾಗ "ನಾನು ಮುದುಕನಾದೆ ಅಂತ ಬೇಸರವೆ? ಅದರಲ್ಲೂ ಕಾಯಿಲೆ ಮನುಷ್ಯ. ನೀನು ಅರವತ್ತರಲ್ಲೂ ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದೀಯ. ಮಂಡಿನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಬಿಟ್ರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ತಿನ್ನದೇ ಇರೋದನ್ನೆಲ್ಲ ನೀನು ತಿಂದು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ತೀಯಾ?" ಅವರು ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳಿದ್ರೆ, ಜಾನಕಿಗೆ ಏನೂ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸಹನೆ ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ "ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲಾರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾದರೂ ನಾನು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರೋದು ಬೇಡವೆ? ನಾನೂ ರೋಗಿಯಾದ್ರೆ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಾಗಲೇ 'ಸಾವು' ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ ಅಲ್ಲವೆ?" ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೇ ರಾಯರು "ಓಹೋ, ನಿನಗೆ ನನ್ನೊಂದಿಗಿನ ಬದುಕು ಬೇಡವಾಗಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ನಾನು ಯಾಕೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಯ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೀಯಾ?" ಎಂದು ರೇಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಜಾನಕಿಯವರೇ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಬೇಕಾಯಿತು.

ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಜಾನಕಿಯವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೇ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೊರಟರು. ಜಾನಕಿಯವರದು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಶಿಸ್ತು. ಸೀರೆ ಉಡುವುದರಲ್ಲಿ, ನಯ, ನಾಜೂಕು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲೆಬಾಚಿ ತುರುಬು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಕೂದಲು ಆಚೀಚೆ ಸರಿದಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರ ಮುಡಿಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಳ್ಳಿ ಹಬ್ಬಿಸಿದ್ದರು. ಕೈತುಂಬ ಗಾಜಿನ ಬಳೆ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಿಲಕ, ಅರಿಶಿನ ಹಚ್ಚಿದ ಕೆನ್ನೆ, ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವರ ಸೌಮ್ಯ ನಗು ಮುಖ ನೋಡಿದೊಡನೆ ಗೌರವ ಸೂಚಿಸಬೇಕೆಂಬ ಭಾವ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಹೊರಟು ನಿಂತಾಗ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಕಾಲಿಗೆರಗಿದರು. "ಏನಾದ್ರೂ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡ್ಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದೆಲ್ಲ ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದರು.

ಯಾತ್ರೆಗೆಂದು ಹೋದವರು ಯಾತ್ರೆ ಮುಗಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ವಾಪಸ್ಸಾದರು. ಇತರ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಹೋದವರು ಬೇರೆಯದೇ ಬಸ್ ಹಿಡಿದು ವಾಪಸ್ಸಾಗಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರ ಮುಖದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಂತಿಯಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಮುದುಕರಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಗ, ಸೊಸೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವರಿಬ್ಬರ ವರ್ತನೆ ಅರ್ಥವಾಗದಾಯಿತು. ಜಾನಕಿಯವರು ಸೀದಾ ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ನಡೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ನಂತರ ದೇವರ ಕೋಣೆ ಹೊಕ್ಕರು. ರಾಮರಾಯರು ಮಾತ್ರ ಧುಮುಗುಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸಹನೆ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಜಾನಕಿಯವರು ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಸಾದ ನೀಡಿದರು. ಆಗ ರಾಮರಾಯರು ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ತಾವು ಬಂದಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಕ್ಷಣ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯರು, ಅಳಿಯಂದಿರು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿಕೊಂಡು ರಾಮರಾಯರು





ಮಾತು ಆರಂಭಿಸಿದರು. "ನಿಮ್ಮಮ್ಮನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತು ಯಾವುದೂ ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಅವಳು ಯಾಕೆ ಮಾತನಾಡ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತ ನೀವೇ ಕೇಳಿ?"

"ಛಿ! ಛಿ! ಆ ಹೊಲಸನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಬೇಕೆ? ಅವರು ತಪ್ಪಾಯಿತೆಂದು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಲಿ, ನಂತರ ನಾನು ಮಾತಾಡ್ತೀನಿ ಅಂತ ಹೇಳು" ಎಂದು ಮಗನೆಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತ ನುಡಿದರು. ಗಂಡನ ಮುಖ ನೋಡಲು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

"ತಾನು ಅಂತಹ ಘನಂದಾರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಳೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೇ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ. ನಾನೇನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಅಂತ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಬೇಕು?" ಇಬ್ಬರ ಮಾತೂ ಒಗಟಿನಂತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನೆಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಮಗ "ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಏನಿದು? ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆ ಆಡ್ತಿದೀರಲ್ಲ. ಅದೇನೂಂತ ಹೇಳಬಾರದೆ? ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೋದವರು ಏನಾಯ್ತು ನಿಮಗೆ? ವಿಷಯ ಏನೂಂತ ಹೇಳಿ?"

"ಶ್ರೀಧರ, ನಾನೇ ಹೇಳಬೇಕೇನೋ? ಮಹಾನ್ ಪತಿವ್ರತೆ ಜಾನಕಿ ಅರ್ಥಾತ್ ನಿಮ್ಮಮ್ಮನ ಕಥೇನ"

ಜಾನಕಿಯ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಪಾತಿವ್ರತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಸಹನೀಯವೆನಿಸಿತು. ಶ್ರೀಧರ "ಅಪ್ಪಾ ನೀವೇನು ಮಾತಾಡ್ತಿದೀರಿ ಅಂತ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿದೆಯೆ?"

"ಹೂನಪ್ಪ, ಎಲ್ಲ ಅರಿವಿದ್ದೇ ಮಾತಾಡ್ತಿದೀನಿ. ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಲ್ಲ ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ಬಂದಿದ್ದು. ಪ್ರೇಮಯಾತ್ರೆಗೆ ಅಂತ ನಿನಗ್ಗೊತ್ತಾ? ಆ ಶ್ಯಾಮಣ್ಣನ ಜೊತೆಗೆ ಅದೇನು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದು ಗೊತ್ತಾ? ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಯಾರಾದರೂ ಹಾಡೆಂದರೆ ಸಾಕು, ಎಲ್ಲವೂ ಕೃಷ್ಣನ ಹಾಡುಗಳೇ ಹಾಡೋದು, ಆ ಶಾಮನನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಡ್ತಿದ್ದಳೇನೋ? ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ಬಳಿ ಮಾತಾಡೋದು. ನಮಗೇಂತ ಒಯ್ದಿದ್ದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅವನಿಗೂ ಕೊಡ್ತಿದ್ದಳು. ನನ್ನ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೋಳು ನಾನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ, ಮಲಗಿದಾಗ ಇನ್ನೇನು ಮಾಡ್ತಿದ್ದಳೋ? ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಅವನಿದುದ್ದಕ್ಕೆ

(71ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ದೃಷ್ಟಿ

ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಬಿಕೆಯೊಂದು ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಮಗು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಗಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ನೋಡಲಾರದೆಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಮಗು ನೋಡಬಲ್ಲದು. ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೂ ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿಗೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣದಲ್ಲಿ. ಇದನ್ನೇ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬಹುದು. ಮಗು ಹತ್ತು ಇಂಚುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೂರವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸದೃಢವಾದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಗು ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ಮಾನವ ಮುಖ, ಇನ್ನೊಂದು ಯಾವುದೇ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಎದುರಿಗೆ, ಅದರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ತಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಚಲಿಸುವುದನ್ನು, ಅದರ ಮುಖದ ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಹುಟ್ಟಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಾದ ಮಗು ಕೂಡಾ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಅದರತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಡಬಲ್ಲದು. ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚಲಿಸಬಲ್ಲದು.

ಬಣ್ಣಗಳ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಟಿನಾದಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲ ಕೋಶಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಛಾಯೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಮಗು ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನಂತರ ಹಸುರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶುಭ್ರ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರ ಬಣ್ಣಗಳ ವಸ್ತುಗಳೇ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ

ಮಗು ತನ್ನ ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಹತ್ತು ಇಂಚುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದಾದ್ದರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಯೇ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮಗು ಕಾಣದಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವಾರಗಳ ಮಗು ಕೂಡಾ ತನ್ನತ್ತ ಬರುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೈ ಅಡ್ಡ ತರಬಲ್ಲದು. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಬೇಕು.

ದೃಷ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದರ ಪಕ್ಕವೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಇದು ಅನುಕೂಲಕರ ಸಮಯ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಎಷ್ಟು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಮುಖದಿಂದ ಎಂಟು-ಹತ್ತು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ದೂರವಿರುವ ಶುಭ್ರ ಬಣ್ಣಗಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೇಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಣೀಯ ವಸ್ತು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ನೀವು ನಕ್ಕಾಗ ಅಥವಾ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಿತರಾಗಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ.

ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಚಲನಶೀಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈ ವೇಳೆಗೆ ಅದರ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಏನಿದ್ದರೂ ನೋಡಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಗುರುತಿಸಿದ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅರ್ಥ ತುಂಬುವುದು. ಆ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಶಬ್ದ, ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದು, ಅದಕ್ಕಿರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೆತ್ತವರಾಗಿ ನೀವು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಪೂರಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಮಗು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬಹುದು.



● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೋರುವ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ನೀರಸವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರಿದರೆ, ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿನಂತೆ ತೋರಿದರೆ ತಡಮಾಡದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಮಗು ಆಗಾಗ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದರೆ, ಎಡವಿ ಬಿದ್ದರೆ, ಅದರತ್ತ ಎಸೆದ ಚೆಂಡನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದರೆ-ಈ ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುವವರೆಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯ.

ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು

★ ಮಗುವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡದಾದ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ತಗಲಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಂದೆಯ, ಅಣ್ಣ ಅಕ್ಕಂದಿರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಅವುಗಳತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರಿ, ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಮಗುವಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಯುವಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಗಳಿರಲಿ.

★ ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಅತ್ತಿತ್ತ ಆಟಿಕೆ, ಬಲೂನ್‌ಗಳನ್ನು ತೂಗಿಬಿಡಿ.

★ ಮಗು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದಾದರೆ ಗೋಡೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ, ವರ್ಣರಂಜಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೂಗಿಸಿಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಂದಲೇ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಲೇ ಶಬ್ದ ಬರುವ, ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಆದರೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಹಗುರವಾಗಿರಲಿ. ಗಂಟೆಗಳಿರುವ, ಸದ್ದುಪಡುವ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಗು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಖುಷಿಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳಿರಲಿ.

★ ಮಗುವನ್ನು ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದಾದರೆ, ಅದರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರಾಡುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಳಿಬಿಟ್ಟಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳನ್ನೂ ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಾ, ಮಗು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ನಿಖರ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು-ಯಾವುದೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನೇನಾದರೂ ನಾವು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಅದು ನಾವು ತಪ್ಪು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುವ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದರ ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ಬಾಲಗ್ರಹ ಮೊದಲಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿದೆ ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ತಲೆದೋರಿದರೆ ಅವು ಹಲ್ಲು ಬರುವುದರಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ತುಂಬಾ ಆತಂಕಿತರಾಗಿರುವಿರಾದರೆ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

★ ಹಲ್ಲು ಬರುವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೇಟ್‌ನಂಥ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

★ ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಒಸಡನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಉಜ್ಜಿ. ಒಸಡಿನಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಸಡಿನಲ್ಲಿ ನೋವೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ತೋರಿಸಿದಂತೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

★ ಚಳಿಗಾಳಿ ವಾತಾವರಣವಿರುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಒಯ್ಯದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಕಿವಿ, ಮುಖ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಿ.

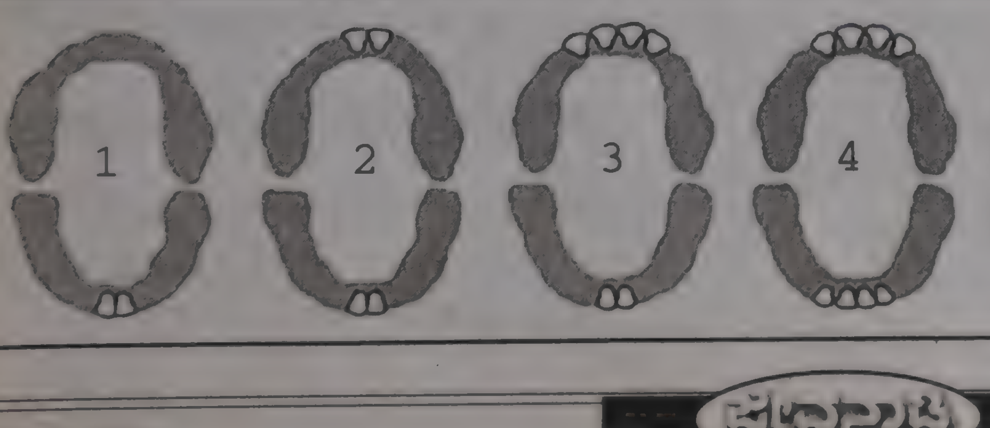
★ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವ ವೇಳೆಯ ಒಸಡಿನ ನೋವು ಅಥವಾ ತುರಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಯಾವುದೇ ಟೂಥ್‌ಪೌಡರ್‌ನಿಂದ ಒಸಡನ್ನು ಉಜ್ಜದಿರಿ ಅಥವಾ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

★ ಆ್ಯಸ್ಪ್ರಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಸಿರಪ್‌ನ್ನಾಗಲೀ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ ನೀಡಲು ಹೋಗದಿರಿ. ಇವು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ

ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡಿದ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ನೀವು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಮಗು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಬ್ರಶ್‌ಅನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಆಟದಂತಾದರೆ ಉತ್ತಮ. ಬದಲಿಗೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವೆಂಬಂತಾಗದಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನೇ ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ಮಗು ನಿರಾಕರಿಸಿತೆಂದು ಹೊಡೆದು, ಬಯ್ದು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಸಿದರೆ, ಮುಂದೆ ಮಗು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಹೋಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು



1. ಕೆಳ ಮುಂಭಾಗದ ಹಲ್ಲುಗಳೇ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲಿಗೆ ಮೂಡುವುದು
2. ನಂತರ ಮೇಲ್ಮುಂಭಾಗದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.
3. ನಂತರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಇನ್ನೆರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.
4. ಹಿಂದೆಯೇ ಕೆಳ ಮುಂಭಾಗದ ಇನ್ನೆರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದನ್ನೊಂದು ಆಟದಂತೆ ಬಿಂಬಿಸಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೆತ್ತವರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡದಿರಿ. ಮಗು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಿಹಿ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟನ್ನು ತಿಂದುಬಿಡಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಔಷಧಿಗಳು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.



ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮದು. ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿಯೂ ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿಯೂ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಕೊಳೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ? ಎನ್ನಬಹುದು ನೀವು. ಆದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಸದೃಢ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅವು : ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಮಗುವಿನ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಾಕಲೇಟ್ ಸಂತಹ ತಿನಿಸುಗಳು, ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೀಡದಿರಿ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಕ್ಷಯಿಸಲು ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವೇ ಕಾರಣ. ಈ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಕೇವಲ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತೂಕವೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಿ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೋಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರುವವರೆಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪ್ರಮುಖವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆತ್ತವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಮಗು ದಿನವೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ.



ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ನಂತರದ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಕ್ಷಯಿಸಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಆನಂತರ ಮೂಡುವ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ದವಡೆಹಲ್ಲುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ನೀವು ಆತಂಕಿತರಾಗಬಹುದು. ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡಿದ ನಂತರ ಕೆಳಭಾಗದ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಎರಡು ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆಗೆ ಎರಡನೆಯ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೊದಲಿಗೆ ಕೆಳ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ನಂತರ ಮೇಲ್ದವಡೆಯಲ್ಲಿ.

ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಮೂಡಿದ ಮೇಲೆ, ಮಗುವಿಗೆ ದವಡೆ ಸದೃಢವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಆರರಿಂದ ಏಳು ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದುವರೆಗೂ ಮಗುವಿನ

ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲ ಆಶ್ಚರ್ಯದಾಯಕವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಮಗು ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಭಾವದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಯಸುತ್ತದೆ. ತಾನೂ ಕೂಡ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗು ತೂರಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದರೆ ಮಗು ಬಹುಬೇಗನೇ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ - ದೃಷ್ಟಿ, ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಷಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ- ಯಾವುದೇ ಅಂಶವನ್ನು ಕಲಿಯಲು 'ಮಗು ಇನ್ನೂ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದು' ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿರಿ. ಹಾಗೆಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರಿ. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅದು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ 'ಮಾಡು' ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವಿಧವಾದ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಆದರೆ ಎಂದೂ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸದಿರಿ.



ಕಲಿಕೆ

ಏನಾದರೂ ಸರಿ, ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸದಿರಿ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ವನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ನಡೆಯುವ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಗಾತ್ರ, ತೂಕ ಮೊದಲಾದವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಯೇ ಅದರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ



1. **ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡಿದ ನಂತರ ಕೆಳಭಾಗದ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.**
2. **ನಂತರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಮೂಡುತ್ತವೆ.**
3. **ಬಳಿಕ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ.**
4. **ಮೊದಲಿಗೆ ಕೆಳಭಾಗ ಎರಡನೇ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಿದ ನಂತರ ಕೊನೆಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುತ್ತದೆ.**

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರೇ ಅದರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ತಾಯಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಗುರು ಕೂಡಾ. ನಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ, ನಾವು ಗೌರವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಹೇಗೆ ಬದುಕಿನ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಗು ಕೂಡಾ ತನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ, ಸದಾ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಅಮ್ಮನಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂದೆಯೂ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲ. ತಂದೆಯೂ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ತನ್ನ ಮತ್ತು ಅದರ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪವಾಗಲಿ, ನೀತಿನಿಯಮಗಳಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತನ್ನು ಆತ್ಯಾಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿ. ನೀವು ನೋಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿಸಿ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ ಮಗುವಾಗಿ ಬೆರೆತು ಅದರ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಅದು ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಸಾಧನೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಹೊಗಳಿ. ಅದು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಆ ಕೆಲಸ ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಮಗು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರದು.

ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಿಳವಳಿಕೆ

★ ಆಗಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು

ಮಗುವಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಬಲ್ಲದು. ಇತರರಿಗಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗು ಆ ಧ್ವನಿ ಬಂದತ್ತ ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಆಗಾಗ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹುಟ್ಟಿದ 36 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು.

★ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ

ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದು, ಸದಾ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಾನೂ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೀವೇನಾದರೂ ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ, ಮಗು ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ತಾನು ಈಗ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

★ ಆರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ

ಮಗು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಚಲಿಸುವ ಆಟಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಅದು ಚಲಿಸಿದ ದಿಕ್ಕಿಗೇ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.



★ ಎಂಟು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ

ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಶುಭ್ರ ಬಣ್ಣದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಮಗು ಅದನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಲು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನೀವು ಎತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವಿರೋ ಅತ್ತ ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಆಟಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದರೆ ಮಗು ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅದು ನಗಬಲ್ಲದು. ತನ್ನದೇ ತೊದಲು ಧ್ವನಿಗಳಿಂದ ತಾನೂ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ನಡೆಯುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ.

★ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಉಣಿಸುವಾಗ ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಟವಾಡಿದರೆ ಅದು ಮೈದುಂಬಿ ನಗುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಣ ಪರಿಸರವನ್ನು ನೋಡುವ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಬಂದರೆ ತನ್ನ ಕೊರಳನ್ನು ಅತ್ತ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಐದು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಭಯ, ಆತಂಕ, ಬೇಸರ ಮತ್ತು ಕೋಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಪರಿಚಯ ಈ ವೇಳೆಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.



★ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡುವುದೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾನು ತಿನ್ನುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನಿಸುವಂತೆ ನಿಮಗೆ ದುಂಬಾಲು ಬೀಳಬಹುದು.

★ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಮಗುವಿಗೀಗ ತನ್ನ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ತಿನಿಸನ್ನು ತಾನೇ ತಿನ್ನಲು ಹಟ ಮಾಡಬಹುದು.

★ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಹೊರಟರೆ ತಾನೇ ತೊಳೆಯುವೆನೆಂದು ಹಟ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶೀಲನಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲೇ ಚಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ, ಮಗು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ.



★ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬಲ್ಲದು, 'ಬ್ಯಾ' ಎಂದು ಕೈಯಾಡಿಸಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವು ಪದಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಉಚ್ಚರಿಸಬಲ್ಲದು.

★ ಹನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

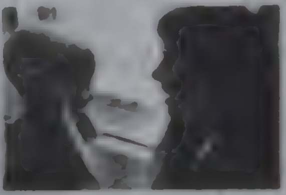
ಕೆಲವು ಸರಳ ಸಣ್ಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಕಲಿತಿರುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದನ್ನು ಬೀಳಿಸಿ ನೀವು ಮೇಲೆತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಟ. ಕೂಗಾಡಿಕೊಂಡು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಂಬೆಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ, ಬಾಗಿಲಿಗೆ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದು ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯ.

★ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ತನ್ನ ಹಾವಭಾವಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಕ್ಕಿರಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚುವಾಗ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಹದಿನೈದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವೆನೆಂದು ಹಟ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮಗು ಈ ವೇಳೆಗೆ ಕಲಿತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೇಳಿದರೆ ಮುತ್ತು ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ನೀವು ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ತಾನು ನಡುವೆ ಬರಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಲೋಟ, ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಗುಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಾತೊರೆಯಬಹುದು. ಒಂದೊಂದೇ ಪದಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಥೈಸಲು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಅದು ಅರ್ಥೈಸಬಲ್ಲದು.



★ ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ದನಗಳಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅದೀಗ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು, ಹೂವು, ಕಾಗೆ ಮೊದಲಾದ ಚಿತ್ರಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ತನ್ನ ಅಂಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಈಗ ಮಗುವಿಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ತೋರಿಸಿ, ಹೆಸರು ಹೇಳಬಲ್ಲದು. ತನ್ನ ಮೂಗು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

★ 21 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ತಾನು ಕಂಡ ಆಕರ್ಷಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೋರಿಸಲೋ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಬಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲೋ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಹಾಳೆ ಮತ್ತು ಪೆನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಗೀಚುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಿಯವಾಗಬಲ್ಲದು.

★ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ

ತಾನು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಆಟವಾಡುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಬರೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ತಾನು ಕೂಡಾ ಬರೆಯುವಂತೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಆಟಿಕೆಗಳ ಹೆಸರು ಅದಕ್ಕೀಗ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾತು

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತು ಕೂಡಾ ಒಂದು. ಆ ಕೌಶಲ ಸಿದ್ಧಿಸದೇ ಹೋದರೆ, ಇತರೆಲ್ಲ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲದಂತೆ. ಮಗು ಅದನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಕೂಡಾ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಏನಿದ್ದರೂ ಮಾತಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು 'ಅಳು'ವಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ನಂತರ ಮೊದಲ ಮಾತುಕತೆ 'ನಗು' ವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾಗಿ ಮಗು ನೀವು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ, ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಬಳಿ ನಿಂತು, ಅದು ತನಗೆ ಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಿರುಚುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಪರ್ಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು- ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ತಾನು ಅದರದ್ದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಜೀವನ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ-ಎಂಬುದು.

ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿಯುವ ಮೂಲಕ ಮಗು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪದಗಳ ಮೂಲಕ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ಮಾತಿನ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪದಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಅರ್ಥವಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥವಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗು ಗಂಡಸರೆಲ್ಲರನ್ನೂ 'ಅಪ್ಪಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಅಪ್ಪ ಮತ್ತು ತನ್ನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಯೇ, ಬಸ್ಸು, ಕಾರುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಅವು ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ರಗಳ ವಾಹನಗಳೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅವು ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿ, ಬಾಲವಿದೆ ಎಂಬ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಆಟಿಕೆ ರಾಶಿ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮುಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ, ತಾವು ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು. ಇದು ತಪ್ಪು. ತಾಯಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಸಂಪರ್ಕ ಕೌಶಲ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಮುಖ ನೋಡಿಯೇ ಮಾತನಾಡಿ. ಆಗ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆ, ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಪದಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಗುವಿನತ್ತ ನೋಡಿಯೇ ಮಾತನಾಡಿ. ಮಗು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ. ಅದು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನೀವೂ ನಡುನಡುವೆ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಮಗು ಭಾಷೆ ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯ ನೀಡಬಹುದು. ತನ್ನತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಮಗು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಮಾತನಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳತ್ತಲೇ ನೋಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಆಗ ಮಗು ಕೂಡಲೇ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪದಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೆ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಟ-ಪಾಠ

ಮಗುವಿನ ಭಾಷೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಟವೂ ಮುಖ್ಯ. ಆದಕಾರಣ ಮಗು ಆದಷ್ಟು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಆಟವಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಟವೆನ್ನುವುದು ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪ್ರೇರಕ. ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾನು ಏನೇನು ಕಲಿಯಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಾಗ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಟವೆನ್ನುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಮಗುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕೌಶಲ ಸುಧಾರಿಸುವುದೇ ಅದು ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆತಾಗ. ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ-ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಆಟದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗು ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು, ನೆಗೆದಾಡಿಕೊಂಡು, ನಕ್ಕು ನಲಿಯುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಆಟಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಜೊತೆಯಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ನೀವೇ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಅದರ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಟಗಳನ್ನೇ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಆಟಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಡಿಕೊಂಡು, ಕುಣಿಯುತ್ತಾ ಆಟವಾಡುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಥ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನೀವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸಿ. ನೀವು ಬರೆಯುವಾಗ ತಾನೂ ಬರೆಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಪೆನ್ನು, ಹಾಳೆ ನೀಡಿ ಬರೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಮಗು ಗೀಚಿದರೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪೆನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಬರೆದು ತೋರಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ತೋರಿಸಿ. ಮಗು ಕೂಡಾ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.

ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.. ಮನೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ, ತಾಯಿಯೇ ಮೊದಲ ಗುರು. ಎಳೆಯ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿತ್ತಿದಂತೆ ಬೆಳೆ ಎನ್ನುವಂತೆ, ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿದ್ದುವಿರೋ ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕುವವರು ನೀವೇ. ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಜೊತೆಗೆ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ.

(ಮುಗಿಯಿತು)



ಟಿ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ

ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಜೇನು

ಜೇನು ಬರಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಹಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಉಪಯೋಗಗಳ ಸಮಗ್ರ ನೋಟ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಜೇನು - ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ. ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿವೆಯೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು 'ಸುವರ್ಣ ಪಾನೀಯ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂದಿನವರು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಗಳಿಗಿಂತ ಜೇನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾಮೂಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ನಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುವುದು.

ಜೇನು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ದೃಢತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಜೇನಿನ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯ ದೂರವಾಗಿ, ಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಜೇನಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಜೇನು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ತಿಂಡಿಗಳೊಡನೆ ನೆಂಜಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲಾಗಿಯೂ, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಗಳೊಡನೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಜೇನನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅಮೂಲ್ಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ಈ ಜೇನನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅ) ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಜೇನು ಬಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ.

ಆ) ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ 'ವಾತ' ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ) ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸಬಾರದು.

ಈ) ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೆಂದು ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡಬಾರದು.



ಉ) ಕೆಲವರ ದೇಹಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಜೇನು 'ಉಷ್ಣ' ವಾಗಿ ತೋರುವುದರಿಂದ, ಅಂತಹವರು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು, ಮುಂದೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಜೇನನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ: ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ, ಕುಡಿಯಲು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಜೇನನ್ನು 'ಅರಿಶಿಣ ಕಾಮಾಲೆ' ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಶೀಘ್ರ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದು.

ಅಶಕ್ತಿ ನಿವಾರಣೆ: ಶರೀರದ ದುರ್ಬಲತೆ, ಅಶಕ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಒಣಗಿ ಕೃಶಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಜೇನನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರಬಹುದು. ಜೇನು ತುಪ್ಪ ರಕ್ತವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಬಲವರ್ಧಕ.

ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರ: ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ: ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗದ ತೊಂದರೆ ಇರದು.

ಉಳುಕು ಊತ: ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸುಣ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಳುಕಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ, ಊತದಿಂದ ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಊತ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಎದೆ ನೋವು: ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ಜೇನಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ: ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಎರಡುತೊಟ್ಟು ಜೇನನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ, ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಫ: ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ನೀಗುವುದು.

ಕಿವಿನೋವು: ಕಿವಿ ನೋವು ಇರುವವರು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತೊಟ್ಟು ಜೇನನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಕಿವಿಯನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡಿ, ಎರಡು ತೊಟ್ಟು ಜೇನನ್ನು ಹಾಕಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೀಲುವಾತ: ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಶಕ್ತತೆ, ನಗ್ಗು, ಕೀಲುವಾತಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಜೇನನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬಹುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಕ್ಷಯ: ಕ್ಷಯ ಮತ್ತಿತರ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಬಲಹೀನರಾದವರು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಜೇನನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ: ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೆಲವು ಮೆಣಸಿನಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ನುಂಗಿದರೆ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿರುವುದು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮರೋಗ / ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ

ಅ) ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ವಾಯು ವಿಳಂಗ, ತ್ರಿಫಲ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ (ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ) ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಆ) ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಇ) ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಇಸಬು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಈ) ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹಲವು ತೊಟ್ಟು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು - ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೂ, ಕಲೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ.

ಉ) ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಕಲೆಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಠರ ವ್ರಣ: ಜಠರ ವ್ರಣ, ಹುಳಿತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ - ಇವುಗಳನ್ನು ವಾಸಿಗೊಳಿಸಲು 20 ಮಿಲಿ ಜೇನಿನ ಷರ್ಬತ್ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ: ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಜೇನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಇತರೆ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಲೋಷನ್: ಜೇನನ್ನು ಬರೀ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಿಕ್ಸಿ, ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರ ಮುಂತಾದ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೇಲಿನ ಧೂಳನ್ನು, ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಜೇನನ್ನು ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಲೋಷನ್ನಿನಂತೆಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್: ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಒಸಡುಗಳ ಊತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಜೇನನ್ನು ಆ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ 'ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್'ನಂತೆ ಕೈ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ದೊರೆಯುವುದು.

ಹಲ್ಲುಪುಡಿ: ಒಲೆಯ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಚೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಲ್ಲುಪುಡಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಜೇನುನೊಣ ಕಡಿತ: ಜೇನುನೊಣ ಕಡಿದರೆ ಉರಿಉರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೇರೆ ಮದ್ದಿಗೆ ಅಲೆಯದೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆರದಂತೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉರಿ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ತ್ರಿದೋಷ: ಜೇನು ತ್ರಿದೋಷ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ)ಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕ - ಇಳಿತ

ಅ) ಧಡೂತಿ ಶರೀರದವರು ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚಗಳಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ತೂಕ ಇಳಿದು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆ) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದೇಹದ ತೂಕ - ಹೆಚ್ಚಳ: ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ

ಅ) ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆ) ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಜೇನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ದೊರೆಯುವುದು. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನೆಗಡಿ: ನೆಗಡಿಯ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ - ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ

ಅ) ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಗು ಹೊರಬರಲು ತಡವಾದರೆ, ತಾಯಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿದರೆ ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದು.

ಆ) ಪ್ರಸವವಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸವರಿದರೆ ವೇದನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಬಂಜೆತನ: ಬಂಜೆತನವಿರುವ ಹೆಂಗಸಾಗಲಿ, ಗಂಡಸಾಗಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಪ್ಪದೆ ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಫಲ ನೀಡುವುದು. ಬಂಜೆತನವನ್ನು ನೀಗುವ ಶಕ್ತಿ ಜೇನಿಗಿದೆ.

ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗ: ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮೂರು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು

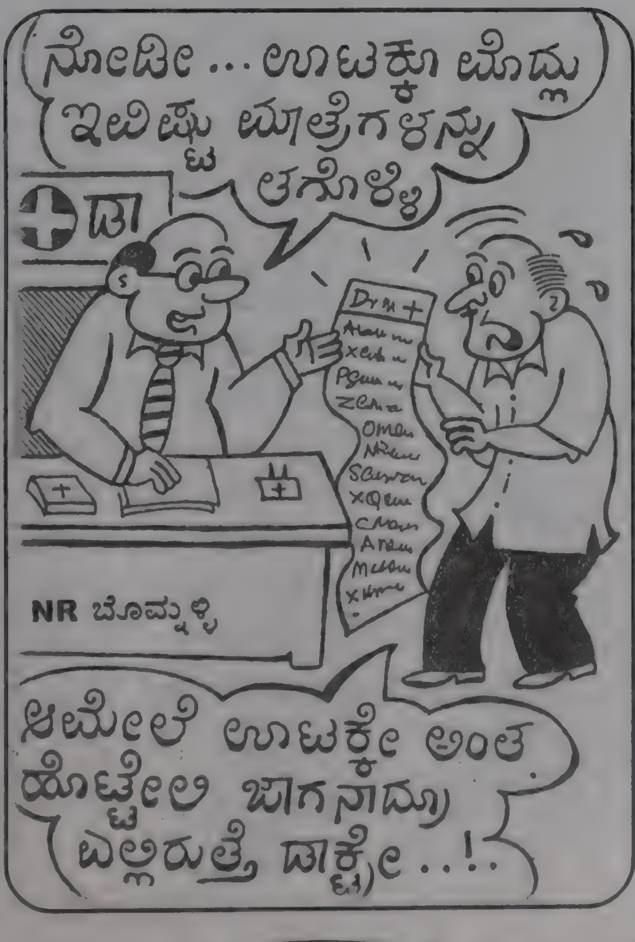
ಬಾಯೊಳಗೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅದನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಸವರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಾಧಿಗಳು

ಅ) **ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರ:** ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ತೊಟ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆ) **ಮಕ್ಕಳ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ:** ಮಕ್ಕಳು ಬಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇ) **ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ:** ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.



ಈ) ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ: ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಆ ದುರಭ್ಯಾಸ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಅ) ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವವರು ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ತಣ್ಣೀರಿನೊಡನೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಆ) ಜೇನು ಹೊಸದಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ತಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಹಳತಾದಷ್ಟೂ ಮಲಬಂಧ.

ಇ) ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ 250 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ 25 ಮಿಲಿ ಲೀ. ಜೇನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಸಿವು

ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗದಿದ್ದವರು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ದೊರೆಯುವುದು.

ಹೃದ್ರೋಗ

ಅ) ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಶುಂಠಿರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಆ) ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

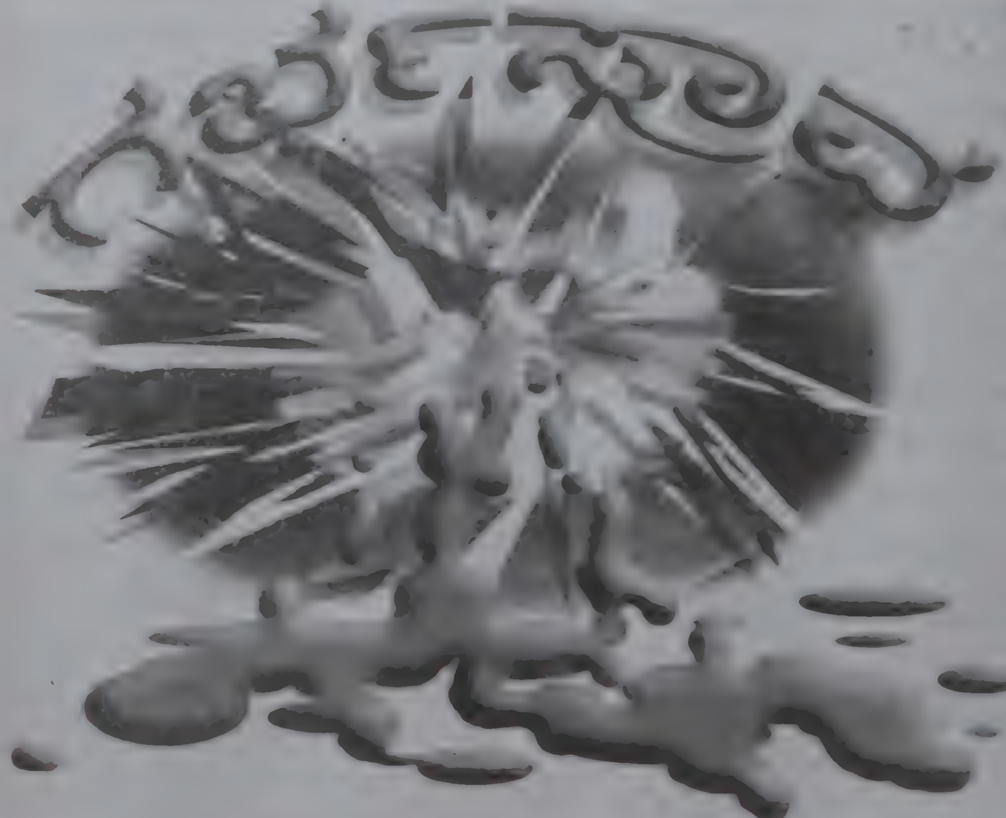
ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು

ಅ) ಬಿಳಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ) ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ, ದಿನವೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಜೇನಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: EWS 218, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ. ಕಾಲೋನಿ - 2ನೇ ಹಂತ,
5ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079



'ಗರ್ಭಸ್ರಾವ' ಇದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮನೋವೇದನೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವ ಘಟನೆ. ಕೂಸಿನ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಂಗತಿ. ಒಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆಯೂ ಆದೀತು ಎಂಬ ಭಯ. ಹಾಗೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯರಂಗದಲ್ಲಾದ ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ಪುನರ್ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದು ಪ್ರಸೂತಿತಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಧರಿಸಿದ ಗರ್ಭ ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ದಕ್ಕದೆ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಸ್ರಾವದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಗರ್ಭ ನಿಂತು ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ನಡೆಯುವುದು ಶೀಘ್ರಗರ್ಭಸ್ರಾವ. ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.80ರಷ್ಟು. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ಆಗುವುದು ವಿಳಂಬಿತ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ. ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.30ರಷ್ಟು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿರುವುದು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭ್ರೂಣವು ಸತ್ತುಹೋಗಿ ನಂತರ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವು ಬದುಕಿರಲೂಬಹುದು.

ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗಲಾರದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.19ರಷ್ಟು. ಮೂರನೆ ಬಾರಿ ಶೇ.35, ನಾಲ್ಕನೇ ಬಾರಿ ಶೇ.47. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

★ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಕ (ಜೀನ್)ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರೂ ಲೋಪದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ಭ್ರೂಣವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50ರಿಂದ 60. ಒಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ನಡೆದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.70ರಷ್ಟು.

★ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ನಿಯಂತ್ರಣ ರಹಿತವಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಪಾಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿಸ್ ರೋಗಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.10ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು.

★ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಲೋಪದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ದೋಷಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಸೀಳಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಲೋಪಗಳು, ಗರ್ಭಚೀಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಗರ್ಭಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ವಾರ ಬಲವಾಗಿದ್ದು, ಭ್ರೂಣದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿದ್ದು, ಭ್ರೂಣದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ವಾರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಭ್ರೂಣವು ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಂಥ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.8ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ಗಳಂಥ ಸೋಂಕುಗಳಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.5ರಿಂದ 10.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ವಿಷ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೂ ಆಗಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ವಿಪರೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಭ್ರೂಣವು ಜ್ವರದ ತೀವ್ರತೆ ಭರಿಸಲಾಗದೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಭ್ರೂಣ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಕೂಡ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

★ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಲೋಪಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.ಮೂರರಿಂದ ಐದರವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಶೇ. ಐವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು.

★ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮಡಚಿದಂತಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

★ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿದಂತಿರುವ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆಹಾರ ದೋಷ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

★ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಲೋಪಗಳಿರುವಾಗ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿ ವಿವಾಹಗಳಿಂದಲೂ ವಂಶವಾಹಿ ಲೋಪಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಪದೆ ಪದೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರದ್ದೂ ಒಂದೇ ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ ಆದಾಗ ಈ ರಕ್ಷಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಲೂ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಆ್ಯಂಟಿ ಫಾಸ್ಪೊಲಿಪಿಡ್, ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಆ್ಯಂಟಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್, ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಗರ್ಭವು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು.

ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೂ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗದಿದ್ದರೂ ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗರ್ಭಕಸವು ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗಲೂ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಿವೆ.

★ **ಅಲ್ಪ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ :** ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾದರೂ ಭ್ರೂಣವು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

★ **ಅನಿವಾರ್ಯ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ :** ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ವಾರ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

★ **ಅಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ :** ಗರ್ಭವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಬಂದು ಭ್ರೂಣ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕಸ ಒಳಗಡೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ಮಿಸ್ಡ್ ಅಬಾರ್ಷನ್ :** ಭ್ರೂಣವು ಸತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಿಸ್ಡ್ ಅಬಾರ್ಶನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

★ **ಹೆಬಿಚ್ಯುವಲ್ ಅಬಾರ್ಷನ್ :** ಗರ್ಭಸ್ರಾವವು ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಬಿಚ್ಯುವಲ್ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಂಥವಿದ್ದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು, ಅದು ಯಾವ ಬಗೆಯದು ಎಂದೆಲ್ಲ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವದ ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಜೀವದ್ರವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕುಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಂಗಾಂಗ ಲೋಪವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಮೃತ ಶಿಶುವಿನ ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತವನ್ನು ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್ ಅಥವಾ ವಂಶವಾಹಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.





ಸೂಕ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಗರ್ಭರಸ (ಜೀವದ್ರವ) ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿರುವ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ವಾರವು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ದ್ವಾರವು ಬಲಹೀನವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ

★ **ಅಲ್ಪ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ :** ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಭ್ರೂಣ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸಂಭೋಗ, ಹೆಚ್ಚುಭಾರ ಹೊರುವುದು, ದೂರ ಪ್ರಯಾಣಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುವವರೆಗೂ ಈ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್.ಸಿ.ಜಿ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಎಚ್.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್‌ನ್ನು ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ಬಳಸಿದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವಾರದ ನಂತರ ಪುನಃ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿ ಗರ್ಭದ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಡಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಸಿ (ಗರ್ಭಪಾತ) ಮಾಡಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

★ **ಅನಿವಾರ್ಯ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ :** ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದಾಗ ಡಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಗರ್ಭ ಕಳೆಯುವ ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭದ ಉಳಿದ ಭಾಗ



ವನ್ನು ಡಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಸಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಣು ವಾಹಕಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಮಿಸ್ಡ್ ಅಬಾರ್ಶನ್ : ಸತ್ತ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಡಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಸಿ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದು. ಗರ್ಭದ್ವಾರವು ಬಲಹೀನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದು. ಜೀವದ್ರವ ಚೀಲ ಸೇರಿದಂತೆ ಭ್ರೂಣವು ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಳಿಕ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದೂ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಬರುವ ಔಷಧಿ ನೀಡಿ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಭ್ರೂಣ ಜಾರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ಹೊಲಿಗೆ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವದ್ರವ ಸೋರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಿಗೂ ಹೊಲಿಗೆ ತೆಗೆಯಲೇಬೇಕು. ಯೋನಿ ದ್ವಾರ ತೀರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಈ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನಿರ್ಮಾಣ ದೋಷಗಳಿದ್ದು, ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಹಿಸ್ಟರೋಸ್ಕೋಪಿ ಮೂಲಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕು.

★ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಸ್ರಾವದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

★ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಅಂಡಾಣು ವಾಹಕಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು. ಬಂಜೆತನವೂ ಬರಬಹುದು.

★ ಸುಮಾರು 20 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲೇಬಾರದು.

★ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದರೊಳಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

★ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಾರದು. ●

(12ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಫೋರ್ಟ್‌ಗಳ ಕಾಟ

ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ತೀರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಿಂತ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ'' ನಡೆದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ. ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ - ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ. ತೀರ್ಥ ಸೇವನೆಯಿಂದ - ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹ. ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ನಿರರ್ಥಕ.

ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಫೋರ್ಟ್:

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಸಿಗುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬರಗಾಲ ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ನೀರಿಗೂ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ 'ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್'. ಅದೇ ಆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೋ, ಯಾರೋ, ಹೇಗೇಗೋ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟ ನೀರು. ಈ ನೀರಿಗೆ ಏನೇನು 'ಮಿನೆರಲ್ಸ್' ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೋ ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ. ಬಾಟಲ್ ಮೇಲೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಪ್ಲೈಯರ್, ನೀರಿನ ಲೋಟ ಶಿಸ್ತಾಗಿ ತಂದು ಇಡುವ ಬದಲು "ಮಿನೆರಲ್ ವಾಟರ್ ಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಮಾಮೂಲಿ ನೀರೆ'' ಎಂದು ರಾಗವೆಳೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೊನೆಗೆ ಬಿಲ್ ಬಂದು 20 ರೂಪಾಯಿ ಕಿಸೆಯಿಂದ ಜಾರಿದಾಗ ಮಿನೆರಲ್ ವಾಟರ್‌ನ 'ಬೆಲೆ' ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಿಗಬೇಕಾದ ನೀರಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿ ನೀರಿಗಿಂತ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ್ದು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಟಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದದ್ದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಫೋರ್ಟ್

ನಮ್ಮ ನಂದಿನಿ ಹಾಲೂ, ಫೋರ್ಟಿಫೈಡ್ ಹಾಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಜೊತೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ಅಗತ್ಯ, ಅನಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸೋಣ. ನಾವು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅನುಕೂಲಸ್ಥರಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಹಾಲಿನ ಅಗತ್ಯ ನಿಮಗಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಿಪಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದರೆ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಆಗತ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ನೀವು ಬಡವರಾದರೆ ಈ ದುಬಾರಿ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಿಮಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವುದಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಒದಗಿಸಿದರೆ ಅದು 'ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ' (ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸೋಂಕು) ವನ್ನು ತಡೆದು ಸಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು ವಿಶೇಷ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹಾಗಿರಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಲನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಫೋರ್ಟಿಫೈಡ್ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಹತ್ತರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹನ್ನೊಂದನೆ ಸೇರ್ಪಡೆ.

ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಲವಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣದ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ಅಗತ್ಯ ಅಥವಾ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ, ಬರಿ ಜನಾಕರ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ವ್ಯಾಪಾರ ಕುದುರಿಸಲು ಮಾಡಿರುವ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ಎನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕಲಬೆರಕೆಗಳ ಸಾಲಿಗೇ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಫೋರ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಸರಕಾರವು ಫೋರ್ಟ್ (ತಡೆಗೋಡೆ) ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಎಂ.ವಿ.ಜೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಚೆನ್ನಸಂದ್ರ, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಹತ್ತಿರ. ಬೆಂಗಳೂರು - 67

ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದ ದಿಗ್ಗಜ

ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಮನೋವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಲೇಖಕರಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್. ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಈ ನೂರು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸರದಾರನ ಹೆಗಲೇರಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಗರಿಯಿಟ್ಟಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿದೆ. ಅಂಥ ಮಹಾನ್ ಸಾಧಕರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ...

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರರವರು ಮನೋವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಲೇಖಕರಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ಇವರು ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಓದುಗರ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಮಾನ್ಯರು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯೆಂದರೆ 'ಹಿತ-ಅಹಿತ' ಇವರ ನೂರನೆಯ ಪುಸ್ತಕ. ಮೂವತ್ತಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮರು ಮುದ್ರಣ ಕಂಡಿವೆ. 'ಬಾನಾಮತಿ' ಪುಸ್ತಕ ಏಳು ಮುದ್ರಣ ಕಂಡಿದ್ದರೆ, 'ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ' ಮತ್ತು 'ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು' ಪುಸ್ತಕಗಳು ಆರು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿವೆ. 'ಹದಿ ಹರೆಯ' ಪುಸ್ತಕ ಐದು ಮುದ್ರಣ ಕಂಡಿದೆ. ತೆಲುಗಿಗೆ ಅನುವಾದಗೊಂಡ ಇವರ ನಾಲ್ಕು ಕೃತಿಗಳು ನಾಲ್ಕು ಮುದ್ರಣಕಂಡಿವೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿಯೂ 11 ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಇವರನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಡಾ॥ ಎಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ದತ್ತಿ ಬಹುಮಾನ ಹಾಗೂ ಡಾ॥ ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗೆಗರಿಯಿಟ್ಟಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿರುವುದು ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ.

● ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ ಹೇಗಿತ್ತು? ಯಾವ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪೂರೈಸಿದಿರಿ? ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯೇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಿಸಿದಿರಿ? ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಲೇಖಕ/ಲೇಖಕಿ ಯಾರು?

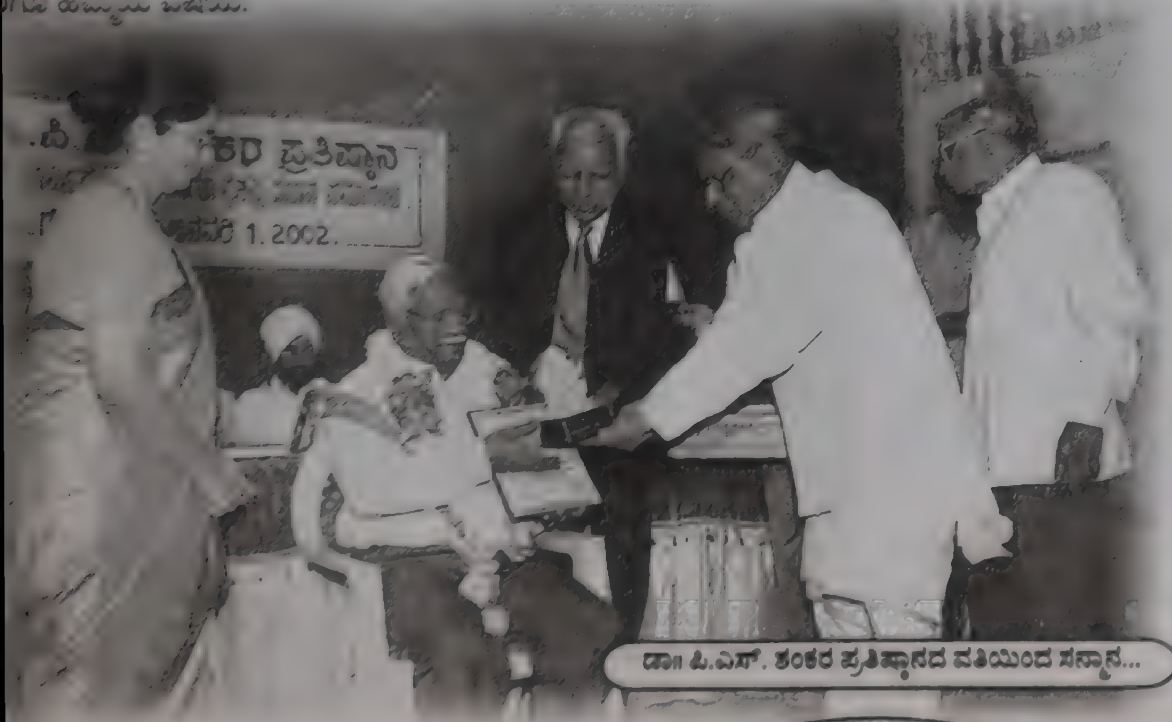
○ *ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ ಬೆಂಗಳೂರು ಹತ್ತಿರದ ಚನ್ನಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿತು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೇ ಪಡೆದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕರ್ಮವೀರ, ಪ್ರಜಾಮತದಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆಗಲೇ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನೂ ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಲಕ್ಷ್ಮಿನಾರಾಯಣನೇ ಪಠ್ಯೇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಓದಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ. ತ.ರಾ.ಸು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಸ್. ಜಯರಾಂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರು, ಅನಕೃ, ತ್ರಿವೇಣಿಯವರ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ರಾಶಿ, ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರು ಮತ್ತು ತ್ರಿವೇಣಿಯವರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದವರು, ಅಲ್ಲದೇ ತಂದೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮುದ್ರಣಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಜನಸಂಪರ್ಕವೂ ಬೆಳೆಯಿತು.*

● ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅದರಲ್ಲೂ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ?

○ *ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ತಾಲೂಕಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ್ದರೂ ಚನ್ನಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಮಹಮ್ಮದ್ ಘೋರಿಯವರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಲು ಕಾರಣರಾದರು. ಹೌಸ್ ಸರ್ಜನ್ಸಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಸ್. ನಾರಾಯಣರವರ ಬಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.*

● ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿರುವಿರಿ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

○ *ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬದುಕಿನ ನಾನಾ ಕಷ್ಟ ಕೋಟಲೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತಹ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಿರುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯೂ ನನ್ನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯ*



ಡಾ॥ ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ವತಿಯಿಂದ ಸನ್ಮಾನ...



ಇಂಥ ಹಲವು ಸನ್ಮಾನಗಳು ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಸಂದಿವೆ.

ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 1971ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಲೇಖನ ಮತ್ತು 1979ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕ 'ಮೆದುಳು' ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿತು. ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಬರಹಗಾರನಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಯಿದೆ. ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

● **ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ರಾಜೇಶ್ವರಿಯವರದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೃಪ್ತ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಾಹಿತ್ಯ - ಸಂಗೀತಗಳ ಅನುರೂಪ ಸಮ್ಮಿಲನ. ಆದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕಾದರೂ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿದೆಯೆ?**

○ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಪರಸ್ಪರ ಪತ್ರ ಮುಖೇನ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಅಭಿಲಾಷೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಮೂಡಿದ್ದಿದೆ. ಅವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.

● **ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದೆಂದು ಒಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯರಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಿರಾ?**

○ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗೊಂದಲ, ಅತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅನಿಶ್ಚಿಯತೆ, ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಪದವಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳೂ ನಿರಾಶೆಗೆ ದೂಡುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ, ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳ ಹತೋಟಿ ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಸಿನಿಮಾ, ಟಿ.ವಿ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಐಷಾರಾಮ ಜೀವನ, ಸುಲಭ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ, ಖುಷಿ ಪಡೋದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿರಾಶೆಗೊಳಗಾಗಿ ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

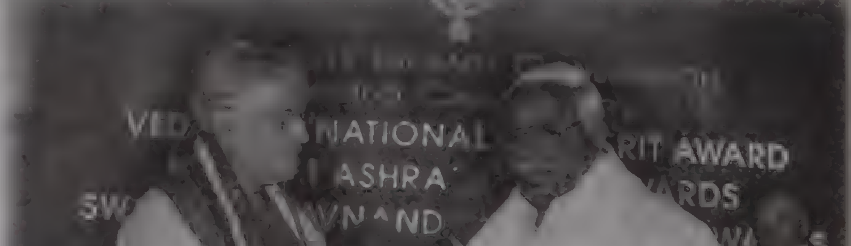
ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಪ್ರತಿಭಟನಾ ಮನೋಭಾವ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮಂಡನೆ ಹಾಗೂ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರು ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಈಗ ಕಾಣೆಯಾಗಿದೆ. ಗುರು, ಹಿರಿಯರ ಉಪದೇಶ ಈಗ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಅಹಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಚ್ಛೇದನದ ನಂತರ ಬದುಕಬಲ್ಲಳು. ಆದರೆ ಸುಖೀ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಕುಟುಂಬದ ಬುನಾದಿ ಮುಖ್ಯಂತೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

● **ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದೆ? ಹೌದಾದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ?**

○ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಏಡ್ಸ್ ಎಲ್ಲರ ಗಮನಸೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಬೇರೆ ಇನ್ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಅನಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣವೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದವರೆಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸರ್ಕಾರ ಈ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕಶಿಕ್ಷಣ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು.

● **ನೀವು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಬಂದಿರುವಿರಿ. ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಲು ಏನೆಲ್ಲ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಹೇಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು?**

○ ಯುರೋಪ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿರುವಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಮನೋವೈದ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯನಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ಎರಡು ಸರ್ಕಾರಿ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿದಂತೆ ಕೇವಲ 150 ಜನ ಮನೋವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕದ ಭಯದಿಂದ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ, ತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಮಂತ್ರದಂತಹ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜವೂ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದೇ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೋಮಾರಿ, ದಡ್ಡ, ಬೇಕೆಂದೇ ನಾಟಕ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ತಿಳಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿ 50 ಹಾಸಿಗೆಗಳಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜು, ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ಇರಬೇಕು.



ಡಾ॥ ಮುರಳಿ ಮನೋಹರ ಜೋಶಿ ಅವರಿಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ.



ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆ, ಟಿ.ವಿ., ಆಕಾಶವಾಣಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ತಾವು ಮನೋವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಲೇಖಕರಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಂಘಟಕರಾಗಿಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವಿರಿ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವಿರಿ. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

○ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಈ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಾಡಿನ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗೂ ತಲುಪಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ, ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿಮರ್ಶೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಅಕಾಡೆಮಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯ.

● ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ದಿಗ್ಗಜರಾದ ನಿಮಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ಶತಕದ ಲೇಖಕರಾಗಿರುವಿರಿ. ತಮ್ಮ ನೂರನೆಯ ಪುಸ್ತಕ 'ಹಿತ-ಅಹಿತ' ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ?

○ ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಲೇಖನಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾವಂತರನ್ನು ತಲುಪಿರುವ ಸಮಾಧಾನವಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆನ್ನುವ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸರಾಸರಿ 200 ಪತ್ರಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಾಡಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆ ತಲುಪಿವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ.

● ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮೂಲಭೂತವಾದದ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಷಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವಿರಿ?

○ ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ನಿರಾಶೆ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಭಯಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇದೊಂದು ನೆಪವಾಗಿದೆ. ಸರಳ, ತೃಪ್ತ ಹಾಗೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉತ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ನಂ. 146, 3ನೇ ಮೇನ್, ಹೆಚ್.ವಿ.ಆರ್.
ಬಡಾವಣೆ, ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 79

(57ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಪಯಣ...

ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವನನ್ನು ಹೊಗಳೋದು ಬೇರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಸಾಕಾ? ಇನ್ನೂ ನಿಮ್ಮಮ್ಮನ ಪುರಾಣ ಬೇಕಾ?''

ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯರು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೆದುರಿಗೆ ಎಂತಹ ಅವಮಾನ! ಆ ಸೀತೆಗೆ ಭೂಮಿ ಬಾಯ್ಬಿರಿದಂತೆ ತಮಗೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಟೈಲ್ಸ್ ಒಡೆದು ಭೂಮಿ ತನ್ನನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೇ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಅವರ ಕಣ್ಣೀರಧಾರೆ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಶ್ರೀಧರ "ಅಪ್ಪಾ, ಸಾಕು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತು. ಯಾಕಪ್ಪಾ ನಿಮಗೆ ಅಮ್ಮನಂತಹ ಸಾಧ್ವಿ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ? ಅಮ್ಮ ಶಾಮಣ್ಣನೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ನಗುನಗುತ್ತ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಅಲ್ಲದೇ ಶಾಮಣ್ಣ ಯಾತ್ರೆಯ ಮ್ಯಾನೇಜರ್. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅವರ ಬಳಿ ಹೇಳಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅವರು ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿರಾ? ಯಾಕಪ್ಪಾ ಇಂತಹ ಅನಿಷ್ಟ ಯೋಜನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ? 70ರ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದೂ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿವೆಯೆಂದರೆ ಅಸಹ್ಯ ಅನ್ನುತ್ತೆ. ಅಮ್ಮನಂತಹ ಸಾಧ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಸಂಶಯಿಸುವುದು ನ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಅಮ್ಮ ಹೇಳೋದು ಸರಿ. ಈಗಲೇ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಅಮ್ಮನ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಿ. ಆದರೆ ಅಮ್ಮ ಎಂದೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲಾರಳು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕ್ಷಮಿಸಿದಳೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ ಅಂದ್ಕೊಳ್ಳಿ'' ಅಂತ ಕಟುವಾಗಿ ನುಡಿದವನೇ ಅಮ್ಮನ ಕಾಲು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ "ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಮ್ಮ, ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಕಿವಿ ಕಿವುಡಾಗಬಾರದೇ? ಅನ್ನಿಸ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ಅಳುತ್ತ ನಿಂತ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲರ ಮುಖಗಳೂ ಅದನ್ನೇ ಮಾರ್ದನಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಹಠದ ರಾಮರಾಯರು ಮಾತ್ರ "ನನಗ್ಗೊತ್ತಿತ್ತು, ನೀವೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮಮ್ಮನ ಪರವಾಗಿಯೇ ಮಾತಾಡ್ತೀರಿ ಅಂತ. ಅವಳು ತನ್ನದು ತಪ್ಪಾಯ್ತು ಅಂತ ನನ್ನ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದರೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರಲಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಮನೇಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ಸ್ಥಾನವೂ ಇಲ್ಲ.''

15 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಅಂದಿನಿಂದ ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ರಾಯರಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಅಹರ್ನಿಶಿ ದುಡಿದ, 45 ವರ್ಷ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕಿದ ತನಗೆ ಈ ಶಿಕ್ಷೆಯೆ? ತನ್ನವರೆಂದುಕೊಂಡವರಾರೂ ತನ್ನವರಲ್ಲ. ತಾನೀಗ ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಿದರೆ ತಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆನೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಲ್ಲದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಯಾಕೆ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಬೇಕು? ಹಾಗಾದರೆ ತನಗಿನ್ನು ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲವೆ? ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳು, ತನ್ನವರಲ್ಲವೆ? ಶ್ರೀಧರ "ಅಮ್ಮಾ ನಮ್ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋಣ ನಡಿ'' ಅಂದ. ಆದರೆ ಜಾನಕಿಯವರ ಮನಸ್ಸು ಕಲ್ಲಾಗಿತ್ತು. ಕಿವಿ ಕಿವುಡಾಗಿತ್ತು. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಮಾಂಗಲ್ಯ ತೆಗೆದು ದೇವರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಹೊರಬಂದರು. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮನೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೊರನಡೆದರು. ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಅಳುತ್ತ ಅಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕರಗಬಹುದೆನ್ನಿಸಿ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಸೆರಗು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಬದುಕಿನ ದಾರಿಯನ್ನರಸಿ ಹೊರಟರು.

* * *

ಜಾನಕಿಯವರ ಕಥೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಯಿತು. "ನೀನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಜವೇನೇ?''

"ಹೂಂ ಕಣೆ. ಆತ್ಮಗೌರವವಿರುವ ಜಾನಕಿಯವರಿಗೆ ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲವೆ?''

"ಅವರು ಈಗೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ? ಮಾಂಗಲ್ಯ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಯಾಕಂತೆ?''

"ಒಂದು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ತನ್ನ ಗಂಡ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಿದ ಆಪಾದನೆ ತಪ್ಪೆಂದು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನಂತೆ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗದಿರಲಿ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತನ್ನ ಬದುಕು ಪಾಠವಾಗಲಿ ಎಂದು ಅವರ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರ, 45 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ ಮನೆ, ಪರಿಸರ ತನ್ನದಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುವುದು ಎಂತಹ ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲವೆ?''

"ಅವರನ್ನು ನಾನು ನೋಡಬೇಕು ಕಣೆ.''

"ಆಯ್ತಮ್ಮ ಈ ಭಾನುವಾರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತೀನಿ.''

ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಶೀಲ ಶಂಕಿಸುವ ರಾಮರಿದ್ದಾರೆಯೆ? ●



ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ ರೋಗ

ಹೃದಯರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮಾತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದು ಈಗಷ್ಟೇ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದ್ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಮಾಧುರಿ

ಪತ್ನಿ ತಯ್ಯಾಬಾ ಹಾಗೂ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷದ ಮಗು ನೂರ್ ಫಾತಿಮಾ ಜೊತೆಗೆ ಜುಲೈ 11, 2003 ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ 35 ವರ್ಷದ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ ನದೀಮ್ ಸಜ್ಜಾದ್ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಳವಳ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು.



ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಪುನರ್ ಸಂಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿದ್ದ ಲಾಹೋರ್-ದೆಹಲಿ ಬಸ್ ಏರಿದಾಗ "ಏನೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು" ಎಂಬ ಭಯ, ಕೇವಲ ನದೀಮ್ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಆ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷದ ಪುಟ್ಟ ಪೋರಿ, ನೂರ್ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೆತ್ತವರ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದಳು. 12 ಗಂಟೆಗಳ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದ ಬಳಿಕ ದೆಹಲಿಗೆ ಬಂದಿಳಿದಾಗ ಕೊಂಚ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟರು ನದೀಮ್ ದಂಪತಿಗಳು.

ಚಿಂತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಒಂದೆಡೆ ನೂರ್ ಫಾತಿಮಾಳ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಿ, ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಅದಮ್ಯ ಬಯಕೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿಯರೊಂದಿಗೆ ಭಾರತೀಯರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದೇ ಎಂಬ ಭಯ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅದಾಗಲೇ ಬಂದಾಗಿತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರು ತಲುಪಲು ತಯ್ಯಬಾ-ನದೀಮ್ ಸಿದ್ಧರಾದರು.

ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷದ ನೂರ್‌ಳ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರಗಳಿದ್ದರೂ ಆ ಹೃದಯ ಭಾರತ-ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ದೇಶಗಳ ಮಧ್ಯ 50 ವರ್ಷಗಳ ಸೌಹಾರ್ದ ಸಂಬಂಧಗಳ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಸ್ವತಃ ಆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿರುವ ಉದ್ದೇಶ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಲೇ, ಅವರಿಲ್ಲಿ 'ಪರಕೀಯರು' ಎನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸಹೃದಯಿ ಭಾರತೀಯರು 'ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೇ ಆಪತ್ತು ಬಂದಿದೆ' ಎಂಬಂತೆ ನೂರ್‌ಳ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ-ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸತೊಡಗಿದರು.

ಹೃದಯ ರೋಗದ ಬಲಿಪಶು!

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ 140 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷ. ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಶೇ.50ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಜನನವಾಗುತ್ತಲೇ ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ರಕ್ತದ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಹಸಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರು-ಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ನೂರ್ ಫಾತಿಮಾ

ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದು ಕೇವಲ 5,000 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಶಿಶುಗಳು ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ನತದೃಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೂರ್ ಕೂಡ ಒಬ್ಬಳು. ಜನಿಸುತ್ತಲೇ ಅವಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರಂಧ್ರಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಕುತ್ತು ತರಲಿದ್ದ ಆ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಲು ಅವಳು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಯಿತು.

ಆ ತೊಂದರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಕಣ್ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಭಾರತವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 300. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ 15 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇವರಲ್ಲಿ 12 ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ! ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೌತಮ್ ಎಂಬ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹ ತೂಕ ಕೇವಲ ಮೂರೂವರೆ ಕಿಲೊ ಗ್ರಾಂ!

ದೆಹಲಿಯ ಎಸ್ಕಾರ್ಟ್ ಹಾರ್ಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಬಾಲಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸರ್ಜರಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ.ಕೃಷ್ಣ ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಾಗಿಯೇ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 1/3ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನವೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಟವಲ್ಲ. ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನ ಸರ್ಜರಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊ.ಡಾ. ಅನಿಲ ಹೇಳುವಂತೆ, ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯ ಸರ್ಜರಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದ್ದು, ದೇಶದ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೆಲವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ - ಪಟಲದ ದೋಷ. ಇದನ್ನೇ ಹೃದಯದ ರಂಧ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಹೃದಯದ ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಪಟಲದಲ್ಲಿಯೇ ರಂಧ್ರವಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಬಿ ನೂರ್‌ಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಂಧ್ರಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ರಂಧ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು. ನೂರ್ ಫಾತಿಮಾಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವು ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಡಾ.

ಬಾಲ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯದ ಸಹಾಯ

ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಇಂದೋರ್‌ನ ಪಲಕ್ ಮಛಲ್ 11 ವರ್ಷದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಗಾಯಕಿ. ಅದೇ ಇಂದೋರ್‌ನ ಡಾ. ವಿನೋದ್ ಭಂಡಾರಿ, ಸಂಗೀತ ಸಭೆಯೊಂದನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ, ಆ ಮೂಲಕ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ನೂರ್ ಫಾತಿಮಾಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದಾಗ, ಪಲಕ್ ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ ಫಾತಿಮಾ ಬೆಂಗಳೂರಿನತ್ತ ಹೊರಟಾಗ ಪಲಕ್ ನಿರಾಶಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ನೆರವಿನ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿದ ಪಲಕ್ ಮಛಲ್, ಇಂದೋರ್‌ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳಿ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪಲಕ್ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬಾಲಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಬಯಕೆ ಅವಳದು.

ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ, ತನ್ನ ಗಾಯನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಭಾರತದ ವಿಶಾಲ ಹೃದಯದ ಈ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಕಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾದರಿ.

ಗಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ಸರ್ಜರಿ!

ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (Open Heart Surgery) ಎಂದರೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳದವರಿಲ್ಲ. ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತುಸು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇ.

ಆದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಕೊಲಂಬಿಯಾ ಪ್ರೆಸ್ಬಿಸ್ಟೇರಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಹಾರ್ಟ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, 'ಕೀಹೋಲ್ ಓಪನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಕೊರೆದು, ಕ್ಯಾಮೆರಾದ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಭುಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಆ ಭುಜಗಳು ನಿಪುಣ ಸರ್ಜನ್‌ರಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ ಎನಿಸಿದರೂ, ಗಾಯ ಮಾಡದೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದರ ಭವಿಷ್ಯ ಉಜ್ವಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಜೇಶ್ ಶರ್ಮಾ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯಾಸ ಪಡಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ರಂಧ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಯಿತೆಂದು ಡಾ. ಶರ್ಮಾ ಅವರೇ ಹೇಳಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣಾರ್ಹ.

ವೈದ್ಯರ ತಪ್ಪಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳು

ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ ಎಸ್. ಅಯ್ಯರ್ ಅವರು, "ಜನ್ಮತಃ ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಕೊ-ಕಾರ್ಡಿಯೊಗ್ರಾಫಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಡಯಾಗ್ನೊಸಿಸ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಡಯಾಗ್ನೊಸಿಸ್ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೌದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪಾಲಕರು, ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರರು. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗವೇ ಬೇರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಿರುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದರೂ, ಮಗು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದಂತೆ, ಆ ರಂಧ್ರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನದ ಮಾತೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ.

ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಾರಾಯಣ ಹೃದಯಾಲಯದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಡಾ. ದೇವಿಶೆಟ್ಟಿಯವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- "ಇಂಥ ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಬಾಲ ಹೃದ್ರೋಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿ ಕರೆತರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ."

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ವಿಷಯ, ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗಲೇ ಬಹಿರಂಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಐದು ವರ್ಷದ ದೀಪಕ್‌ಗೆ ಹಸಿವೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಆಟವಾಡಲೂ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಓಡಿದರೆ ಹೃದಯ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗಲೇ, ಅವನಿಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಇದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು!

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ

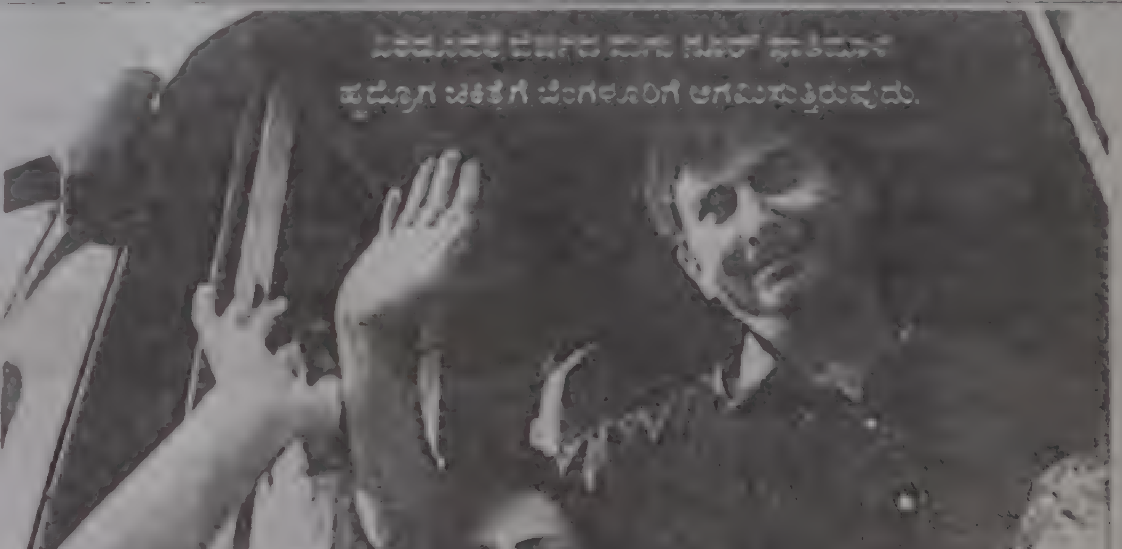
ಅನೇಕ ಬಾಲ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿರುವುದು ದೆಹಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಚೆನ್ನೈ, ಕೊಚ್ಚಿನ್ ಹಾಗೂ ಮುಂಬೈಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಹೃದಯರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ echo-cardiogramನ ಬೆಲೆ ಸುಮಾರು 20 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದರ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯ.



ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಕೊರತೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ವಯಸ್ಕರ ಹೃದಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆ ಆರೇಳು ಮಾತ್ರ!

ದೆಹಲಿಯ ಸರ್. ಗಂಗಾರಾಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ. ವಿಕಾಸ್ ಕೊಹ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಬಾಲ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೃದಯತಜ್ಞರೂ ಆಗಿರುವ



ಹೃದ್ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತಿರುವುದು.



ಮಕ್ಕಳಶಾಸ್ತ್ರ (Paediatrics)ದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಡಿ. ಮಾಡಿರುವ ತಜ್ಞರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು."

ವಯಸ್ಕರ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಒಂದೇ ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ವಯಸ್ಕರ ಹೃದಯ ಐದು ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ವಯಸ್ಕರ ಕಿರೀಟಕ ಧಮನಿಯ (coronary artery) ಬೈಪಾಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಕರು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಜಾತ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ, ಸರ್ಜರಿಯ ವಿಧಾನಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ, ಸಹನೆ, ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನ ಬೇಕು.

ಶಾಪವಾಗುವ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣ

ನದೀಮ್, ತಯ್ಯಾಬಾ ಹಾಗೂ ನೂರ್ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಭಾರತ-ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಮಧ್ಯೆ ನೇರ ವಾಯುಯಾನ ಸಂಚಾರ ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಿಂದ ದುಬೈ ಮಾರ್ಗವಾಗಿಯೇ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಡಾ. ರಾಜೇಶ್ ಶರ್ಮಾ ಈ ಕುರಿತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೀಗಿದೆ : "ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ವಿಮಾನಯಾನದ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಿಳಿಯಬೇಕು.

ನೂರ್‌ಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಿಂದ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಾಬರ್ ಎಂಬ ಬಾಲಕ ದುಬೈ ಮೂಲಕ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ತಲುಪಿದ್ದ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೆ, ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ.

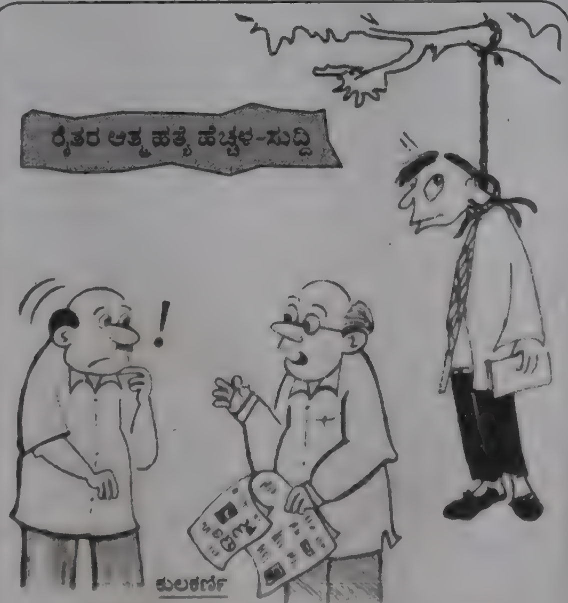
ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದ ನದೀಮ್ 2001ರ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ನಾರಾಯಣ ಹೃದಯಾಲಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೂರ್‌ಳನ್ನು ಕರೆತರುವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕಳೆದ ಮೇನಲ್ಲಿ ದುಬೈ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ವಿಮಾನಯಾನದ ಮೂಲಕ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ, ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯ ಜನಸಂದಣಿಯಿಂದಾಗಿ ಟಿಕೆಟ್ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಕೇಳಿಬಂದ ಲಾಹೋರ್-ದೆಹಲಿ ಬಸ್‌ನ ಪುನರಾರಂಭದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಉತ್ಸಾಹಗೊಂಡ ನದೀಮ್, ನೂರ್‌ಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಟಿಕೆಟ್ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಯಾದರು.

ಗಗನಕುಸುಮವಾಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬಡ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಗಗನ ಕುಸುಮವಾಗಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಪೋಷಕರು ಭರಿಸಲಾಗದೆ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಣ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಗತಿ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಬಡವರ್ಗದವರ ಕೈಗೆಟುಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಪಾಲಕರು ಸರಕಾರದ ಸಹಾಯ, ಸ್ಥಳೀಯ ಗಣ್ಯರ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ಪಡೆಯುತ್ತಾರಾದರೂ, ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮಾತು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಣ ದೊರೆತರೂ, ಇತರ ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚಗಳನ್ನೂ ಭರಿಸಲಾಗದ ಬಡವರು ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ!

ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ಮಗು ಉಳಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟು ಘೋರವೆಂದರೆ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಕೆಲವು ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಮೂಡಲೂಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಆ



ಪಾಪ ರೈತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಇವರನ್ನು ನೇಮಿಸಿದ್ದರು. ಅದರ ವಿವರ ಇವತ್ತು ಸದನದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಇವರೂ ......

ಬರಲಿದೆ ಹೊಸದೊಂದು ಯಂತ್ರ

ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅದರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ Live 3D Echo ಯಂತ್ರ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರಲಿದೆ.

ಎಕೊಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿಗೆ 50 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್‌ನ ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್, ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ.

ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಹಡಗುಗಳು ಸಮುದ್ರ ಶೋಧಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಕೈ-ಚಾಲಿತ ಸ್ಕ್ಯಾನರ್‌ನ್ನು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದಾಗ ಉನ್ನತ ಕಂಪನದ ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳು ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶಬ್ದದ ಅಲೆ, ಬೆದಗಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ರಚನೆಗಿರುವ ದೂರವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಪ್ರೊಸೆಸರ್‌ನ್ನು ತಲುಪಿ 3D ಬಿಂಬವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಗದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೂಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಮೊತ್ತ 1.2 ಕೋಟಿ ರೂ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೆನಿಸಿದರೂ, ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ. ಹೃದಯದ ಎಲ್ಲ ರಚನೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ತೂರ್ನಾಳಿಕೆ ತೂರಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಧನಗಳ ಒಳನಾಟಿ ಮಾಡಲು ಇದು ನೆರವಾಗಲಿದೆ.

ಈ Live 3D Echo ಯಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಚ್ಚಿನ್‌ನ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಸಹಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮುಂದಾಗಿದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ, ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಆಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ವಿಚಾರ-ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾದವರು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದೆಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಡಾ.ಗ್ರೆಗ ಬ್ರೌನ್ ಹಾಗೂ ಡಾ.ಡೀನ್ ಓರ್ನಿಸ್ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಉಭಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸತತ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ನಂತರ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮೇದಸ್ಸು ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಂದ್ ಆಗಿದ್ದವು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗಿರುವ ಸತ್ಯಾಂಶ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ.

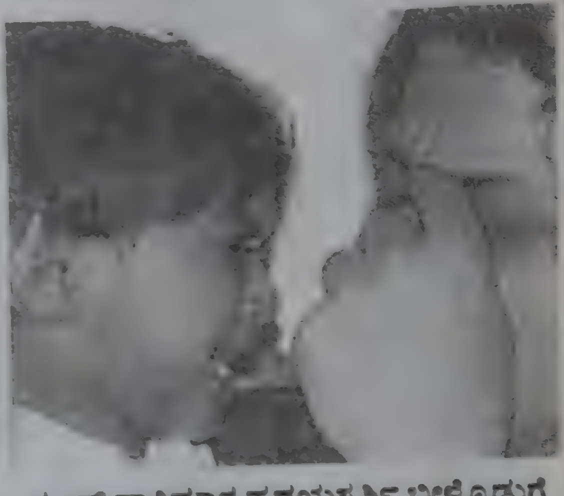
ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವ ರೋಗವನ್ನು 'ಆರ್ಥೋರೋಸ್ ಕ್ಲೆರೊಸಿಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅನೇಕ ಜನ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಧಮನಿಗಳ ಒಳಗೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ದೊರೆಯುವ ಕ್ರಮವೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

ಕೆನಡಾದ ಸಂಶೋಧಕರೂ ಈ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ 1/3 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಹೆಸರು, ಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಗೃಹಿಣಿಯರು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಾಣಿ ಹಿಡಿದು ತೆಗೆಯುವ ಹೊಟ್ಟು (ತವಡು) ಕೂಡ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಪೋಷಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟು (ತವಡು), ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಮ್ಯುನೊ-ಗ್ಲೊಬುಲೀನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

★





ನೂರ್ ಫಾತಿಮಾಳ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ

ಹೃದ್ರೋಗಿ ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ...ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮುಂದಾಗದ ಅಜ್ಞಾನಿ ಪಾಲಕರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ!

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಸರ್ಜರಿಯ ನಂತರ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುವ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಣಾಲಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಪಟಲ ದೋಷ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೃದಯದ ಸರ್ಜರಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ರಂಧ್ರ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸರ್ಜರಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಕುರಿತು, ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞರೇ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಾಗುವುದರ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು.

ನೂರ್ ಫಾತಿಮಾಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದದ್ದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 6 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ. "ಸರ್ಜರಿಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಸಮಯ ಬೇಕು ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ರೋಗದ ಜಟಿಲತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಾರಾಯಣ ಹೃದಯಾಲಯದ ಡಾ.ದೇವಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಶೆಟ್ಟಿ. ●

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಕೆ.ಇ. ಲೋಕೇಶ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 35, ಮದುವೆಯಾಗಿ 11 ವರ್ಷವಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.**

● ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ನೀವು ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರ ನೀಡುವರು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಎನ್. ರಾಧಾ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 20, 4-5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇವೆ. ಚರ್ಮವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ದಪ್ಪಗಿದ್ದ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿದೆ. ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕವಲೊಡೆದಿವೆ. ಶಾಂಪೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಬಿಳಿಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಲೆಗೆ ಮೆಹಂದಿ ಹಚ್ಚಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಚಗಾಗುವುದು. ತಲೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಲಿ ಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಬಳಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರು ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ವೃಥಾ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

ಜೆ.ಬಿ. ಶಿವಶರಣ, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 10, ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ ನನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದಾಗ ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ನನ್ನ ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಚೀಪುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಈಗ ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಆ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದರೂ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ದಯುವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.**

● 'ಮನಸ್ಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಗೊತ್ತು ತಾನೆ? 'ನಾನು ಬೆರಳು ಚೀಪಬಾರದು' ಎಂಬುದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೈ ಬಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗದಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು ಮರೆತು ಹೋಗುವುದು.

ರಮೇಶ, ಮೇಲ್ಕಾರ್

■ **ವಯಸ್ಸು 22, ಆರು ಅಡಿ ಎತ್ತರ 50 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಅಲರ್ಜಿ, ಶೀತ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು, ದಪ್ಪನಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವೆನೆಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಇದು ಸರಿಯೆ?**

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ **ಅಶ್ವಗಂಧಾವಲೇಹ್ಯವನ್ನು** ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ತೆಳ್ಳಗಿರಲಿ, ದಪ್ಪಗಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆರ್.ಎಸ್. ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 25, ನಾನು ಮಟನ್ ತಿಂದಾಗ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ಗ್ಯಾಸು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಜೀರ್ಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆರ್.ಎನ್. ರಾಜಗೆರೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 23, ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ತ್ರಾಸ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಯುವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.**

● ನೀವು ಎದೆನೋವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಎದೆನೋವು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಅಸಿಡಿಟಿ)ದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು.

ಮರಿಯಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 54. ನನಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೀರು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ರಕ್ತ ಮೂತ್ರದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದೆ? ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆ? ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.**

● ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಕಾಶ ಪಾಟೀಲ, ಮಾನ್ವಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 30, 8 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಿಂದ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣುಗಳಾದವು. ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪಕಳೆಯಂತೆ ಉದುರುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಕೈಕಾಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಆದರೂ ಗುಣಮುಖವಾಗಿಲ್ಲ. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಬರಲು ಏನು ಕಾರಣ, ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಇದು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಆಟೋ ಇಮ್ಯುನ್ ಡಿಸೀಸ್. ಇದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಎಸ್.ಬಿ. ಸಾವಳಸಂಗ, ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ

■ ನನ್ನ ಮಗಳ ವಯಸ್ಸು 1 ವರ್ಷ 8 ತಿಂಗಳು. ಅವಳಿಗೆ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಾದಾಗ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಕಫ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುಸಲ ಇದು ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರು ನಾಳಕ್ಕೆ ಬಾವು ಬಂದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು, ವೈದ್ಯರ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಮ್ಮು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ 15-20 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ಅವಳಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು 7 ಗಂಟೆಗೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ತಲೆಸ್ನಾನ ಬಿಸಿಲು ಬಂದ ಮೇಲೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಕುಡಿಸಬೇಕು. **ಸಿತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು** ಕಾಲು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ತುಳಸಿಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸವರಬೇಕು. ಕಫ ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ತುಂಬ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಶಾಂತಾ, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ವಿಭೂತಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಯಾರು ಹೇಳಿದರೂ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ? ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ದೃಢಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಬಿಡಬಹುದು. ವಿಭೂತಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಡಲು ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಧಿಕವಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿ. ವಿಭೂತಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಜೇಶ್ ಎಂ., ಅಣುಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನಗೆ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದು, ಈಗ ಅವು ಮಾಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಮತ್ತು ರಂಧ್ರಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖ ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

● ಮೊಡವೆಗಳಿಂದಾದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಲೆಗಳಿಗೆ **ಪರೋಲೇಪ್ ಪುಡಿಯನ್ನು** ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಮಹೇಶ್, ಹೊಸಪೇಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗಡುಸಾದ ಕೂದಲುಗಳಿವೆ. ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿದರೆ 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೂದಲು ತುಂಬಾ ಬಿರುಸಾಗಿದ್ದು ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ಹಾಗೂ ಬಿರುಸುತನ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಶಾಶ್ವತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮುಖ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಸರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ? ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅದೂ ಕೂಡ ಸೇರಬೇಕು.

ಮಹಾದೇವಿ, ಊರುಬೀದ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ಕೂದಲು ತುಂಬಾ ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆಯೆ? ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ 'ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● 6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ 'ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ' ಬಳಸಿ. ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಆರ್.ಎಸ್. ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 30, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಳೆದ 8-10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗುದದ್ವಾರದ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಗಂಟು ಇದೆ. ಇದು ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯೆ? ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆಯೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ - ಗುಹ್ಯಾಂಗದ ಎಡಗಡೆ ಗೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿರುವೆ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. Famotin - Forte 40 mg ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಿರಾ?

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗುದದ್ವಾರದ ಹತ್ತಿರದ ಗಂಟು ಯಾವ ಬಗೆಯದೆಂದು ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. **ಅಭಯಾರಿಷ್ಟವನ್ನು** ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಅನುಮಾನ? ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಯಿಲ್ಲದೇ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಗೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿನ ನೋವಿಗೆ **ಸೂತಶೇಖರ ರಸ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು** ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ.

ಡಿ. ಕೃಷ್ಣಾ, ಶಿವಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 32, 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೊಣಕೈ, ಕಂಕುಳ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಅವು ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನರಹಿಡಿದು ಎಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಭಯವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ತರದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ತ್ರಿಫಲಾ ಗುಗ್ಗುಳ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜಿ.ಬಿ. ಮಂಜುನಾಥ, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 8, ನನಗೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿನ ಒಣಗಿದ ಸಿಂಬಳವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದರೂ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸಿಂಬಳ ಒಂದು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು. ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬೇಕು. ಅಂತಹುದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹೇಗೆ? ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಿಂಬಳ ಬಂದಾಗೆಲ್ಲ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿಂಬಳ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ಅಸಹ್ಯವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದು ನಿನ್ನಿಂದ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ಯೋತಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಿವೆ. ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ನನ್ನ ತಂಗಿಗೂ ಹೀಗೆ ಆಗಿವೆ. ನನಗೆ ವಧು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆದಿದೆ. ಮದುವೆ ನಂತರ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ? ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ನಾನು ಮದುವೆ ಆಗಬಹುದೆ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

● ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೇಕೆ ಭಯ ಪಡುತ್ತಿರುವಿರಿ? ಮದುವೆಯಾಗಿರಿ, ಸುಖಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು. ಚಿಕ್ಕ ಸ್ತನಗಳಿವೆಯೆಂದು ಬೇಸರ, ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲಾರದು.

ಕಿವಿಮಾತು





ಎಮ್.ಎಸ್.ಜೆ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು
ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್,
ಬೆಂಗಳೂರು- 27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703
www.besthearingcare.com

ಪ್ರೇಮ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

● **ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಈಗ 61 ವರ್ಷ. 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳದು. ನರ ಕಿವುಡುತನವಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದೇ ತಿಳಿಸಿ.**

❍ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ನರ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಡಿಜಿಟಲ್ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಲಾದೀತು.

ರಘು, ತುಮಕೂರು

● **ನನ್ನ ಮಗನಿಗೀಗ 4 ವರ್ಷ. ಕಿವಿ ಕೇಳಲು, ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಕರೆದಾಗ ತಿರುಗಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನೂ ಮಾತನಾಡಲು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಕಿವಿಯ ಹಿಂಬದಿಯ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳಬಲ್ಲದೇ?**

❍ ನೀವು ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಉಳಿದಿರುವ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಾಧನವನ್ನು ಪಡೆಯಲೂಬಹುದು. ಕಿವಿಯ ಹಿಂಬದಿಯ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಇಂದು ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

ರಮ್ಯ, ಮೈಸೂರು

● **ನನಗೆ ಬಲಬದಿಯ ಕಿವಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದು. ಈಗ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಬಲಬದಿಯ ಮಗ್ಗುಲಿನಿಂದ ಮಲಗಿ ಏಳುವಾಗ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಯ್ ಗುಯ್ ಎಂದು ಮೊರೆತದ ಶಬ್ದ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ತಲೆಸುತ್ತು ವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?**

❍ ಹೌದು. ಕಿವಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ತಲೆಸುತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ತಾವು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

ರಫೀಕ್, ಗುಲ್ಬರ್ಗ

● **ನನಗೆ 13 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳವು. ಬಲಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಗುಡುವ ಮೊರೆತ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಕೇಳದಿರುವ ಕಾರಣ ಮೊರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಮೊರೆತದಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳದೆ?**

❍ ಕಿವಿ ಕೇಳದಿರುವ ಕಾರಣ ಮೊರೆತವಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ನಾಗರಾಜ, ಕಗತೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 22, ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿ, ವಾಸನೆ, ಗೊಣ್ಣೆ, ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಾಗ ವಾಸಿಯಾಯ್ತು. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿದರೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಆಗುವುದು, ತಲೆಭಾರ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ಕಸ ಬರುವುದು, ಉರಿ, ಕಡಿತ, ಮೂಗಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂಥರಾ ವಾಸನೆ, ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವುದು, ಗಂಟಲುನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಣತ್ವಚೆ, ತುಟಿ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ಊಟ ಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಆಗಿದ್ದೇನೆ. ಇಎನ್‌ಟಿ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿರುವೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಿ.**

● ನೀವು ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಬೀನಾ ಮೋಹನ ಪಾಟೀಲ, ಗುಡೂರ

■ **ವಯಸ್ಸು 48, ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಬಿ.ಪಿ. ಇದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇಲ್ಲ. ಬಿ.ಪಿ. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎಂದು (6.7 gms ಇದೆಯಂತೆ) ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಆಗಾಗ ಏರುತ್ತಾ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯೂ ಇದೆ. ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.**

● ನಿಮಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಎರಡೂ ಇರುವುದರಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಬಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶವೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಭ್ರಲೋಹ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಲೋಹಾಸವ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೀಬೆ, ಸೇಬು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ 11 ಇಲ್ಲವೇ 12 ಗ್ರಾಂ ಬರುವವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ಕೃಮಿಘ್ನ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ.

ಡಿ.ಎಸ್. ಆಲಮಟ್ಟಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 48, ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಕನಿಷ್ಠ 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಕ್ಲೊರೋಕ್ವಿನ್ ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ನಡುಕ, ಚಳಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 3-4 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಶಕ್ತತೆ ಇದೆ. ಸೊಂಟನೋವು, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರು ವುದು, ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.**

● ನೀವು ಸುದರ್ಶನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅಮೃತಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಆಮಲಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವತ್ಸಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಶಂಕರಪುರ (ಶೃಂಗೇರಿ)

■ ವಯಸ್ಸು 38, ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಗ್ಗೆಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಧೂಳಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದರೆ ಗಂಟಲು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ಸೀನು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಧೂಳಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ ಮೂಗಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಡ್ಡಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹರಿದ್ರಾಖಂಡವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. 'ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟ'ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಆಮಲಕಿ ಅಂದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸಣ್ಣ ದುಂಡಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಬೋರಲು ಮಲಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಬಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ನೋವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಥರಾ ನೋವು. ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

● ಎಡಭಾಗದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸಬಹುದಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಲಾರದು.

ಆನಂದ, ಮುಗಳಖೋಡ

■ ವಯಸ್ಸು 23, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಅದು ಮತ್ತೆ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ರನ್ನಿಂಗ್ ಜೊತೆ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಆದನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸಬಹುದೇ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಬರಲಾರದು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರ ಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಿರಲಿ.

ಸುರೇಶ, ಸಿಂಧನೂರು

■ ನನಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಆಯು ರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಆದರೂ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಂಥ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ದೇಶದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಔಷಧವನ್ನು ಏಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಂಥವರಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡುವವರಾರು? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಔಷಧಿ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ ಮ್ಯುಟೇಶನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಯಶಸ್ವಿ ಔಷಧಿ ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯಬೇಕಷ್ಟೇ.

ಟಿಎಎಂ, ಹಾವೇರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21, (ಯುವತಿ) ನನಗೆ ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ ಮೀಸೆಯಂತೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿದೆ. ನಾನು ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನಾನು 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ Deo-spray ಮತ್ತು Deo-stick ಬಳಸುತ್ತಿರುವೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಬೇರೆ ವಿಧಾನವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸ್ ವಿಧಾನ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ದುಬಾರಿಯಾದುದಲ್ಲದೇ 3-4 ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಹಾವೇರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅರಿಶಿನ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಲೇಸರ್ ಹೇರ್ ರಿಮೂವರ್ ವಿಧಾನವು ಉಪಯುಕ್ತ. ಚರ್ಮರೋಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯ. Deo-spray ಮತ್ತು Deo-stick ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಕಂಕುಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೌಡರಿನೊಂದಿಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ, ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.

ನಿವೇದಿತಾ, ಸಾಗರ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನನ್ನದು ಒಣಚರ್ಮ (Dry Skin) ಆಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಮಾರನೇ ದಿನ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. (ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಭಾಗ) ಈಗಾಗಲೇ ನಾನು ಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯ, ಯಷ್ಟಿ ಮಧುತೈಲ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿನಿ ಮಾತ್ರೆ, ಘೃತ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಬೇಜಾರಾಗಿ ನನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮನೆಯವರೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತೇನೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದಾಗ ಅಳು ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ 'ಪಿಯರ್ಸ್' ಸೋಪು ಉಪಯೋಗಿಸುವೆ. ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಯಾವ ತೈಲ ಉತ್ತಮ, ಮಸಾಜ್ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು, ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಅಶ್ವಗಂಧಬಲಾ ತೈಲದಿಂದ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೂರು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ತೈಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ದಿನ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ (ಒಂದು ಚಮಚ) ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ: ಡಾ॥ ಜೆ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಸುನೀತಾ ಎಚ್.ಎಂ., ಹೂಲಿಹಳ್ಳಿ

■ ನಾನು ಬಿ.ಎ. ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಆತಂಕವಿದೆ. ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಮರೆತು ಹೋಗಿದೆ ಎಂದೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗಲು ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡರೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಳಮಳವಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಆತಂಕ ದೂರ ಮಾಡಿ.

● ಅವಸರ ಪಡಬೇಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಓದಿರುವ ವಿಷಯ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕಪಡಬೇಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ INDEROL (40 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ) ಸೇವಿಸಿ.

ಎಸ್ಆರ್‌ಕೆ., ಕೆಜಿಎಲ್

■ ವಯಸ್ಸು 17, ಪಿಯುಸಿ ಓದುತ್ತಿರುವೆ. 9-10 ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರು ನನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೇನೋ ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಓದಿದರೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು "ಗೀಳು ರೋಗ" ಇದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರದ ಜೊತೆ SERTRALINE (50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ) ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ.

ರಾಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ನರೇಗಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನನಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ 5-6 ಬಾರಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಪುರುಷತ್ವ ನಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವೆ?

● ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದರಿಂದ ಭಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಇದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಸಮುದ್ರದ ನೀರು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆಯೆ? ಅದೇ ರೀತಿ ವೀರ್ಯ ಖರ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಮತ್ತೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಭಯಬೇಡ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಿ.

ಮಹೇಶ್ ಬೆಲ್ಲದ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 23 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಎರಡು ವೃಷಣಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. Fludac (20) Elvit 10 ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವೆ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಿರೆಂದು ನಂಬಿರುವೆ.

● ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ವೃಷಣ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರ, ಉದ್ದ, ತೂಕವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲರ ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೇ. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಔಷಧದ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲ. ಅನುಮಾನ ಬಿಡಿ.

ರವಿ ಹುಲಮನಿ, ಮಾದಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 25. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದೂಕಾಲು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನನ್ನಾಕೆಗೆ 17 ವರ್ಷ. ನಾನು 15-16 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮುಂದೊಗಲು ಪೂರ್ತಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿದೆ. ನನ್ನಾಕೆಗೆ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಕೊಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯೂ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಉತ್ತರ ಓದಿ. ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದಿರಲೇಬೇಕು. ಅದು ಸರಿಯದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಡಿ.ಬಿ. ಇಟಕಿ, ಕುಂಬಳಾವತಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19. ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗವು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೋ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮಹೇಶ್ ಬೆಲ್ಲದರವರ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ ಓದಿ.

ರವಿಕುಮಾರ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 22. 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ವೀರ್ಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ಓದಿ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಎನ್ನುವ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬರುವ ನೀರಿನಂಥ ದ್ರವ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಭಯಪಡಬೇಡಿ.

ಸಂತೋಷಕುಮಾರ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 27 ವರ್ಷ. ವಕೀಲನಾಗಿರುವೆ. ಆದರೆ ಮನೋರೋಗಿ. ನನಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವೆ. ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ವೃಷಣಗಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿವೆ. ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಯ ಜೊತೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿರುವೆ. ಇದರಿಂದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಯೋಚಿಸಿ ಮನೋರೋಗಿಯಾಗಿರುವೆ. ಈ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವಿರಿ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

● ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರ ಓದಿ. ನೀವು ಖಂಡಿತ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು. ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೊತೆ ಸಂಧಿಸುವಾಗ "ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳಬಹುದು" ಎನ್ನುವ ಭಯದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೆ.

ರಮೇಶ, ಕೋಲಾರ

■ ವಯಸ್ಸು 24 ವರ್ಷ. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ, ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆ?

● ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಓದಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡಬಲ್ಲೆ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ (ಸಿ)

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.



ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅಸ್ತಮಾ

ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಜಾಡ್ಯ ಇನ್ನೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಕುರಿತು ನಡೆಸಲಾದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಶೇ. 1.6ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಶೇ. 36.8ರಷ್ಟಿದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಅಮೆರಿಕಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 4 ರಿಂದ 19ರವರೆಗೆ. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೆಹಲಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಶೇ. 11ರಷ್ಟು. ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳನ್ನು ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧ್ಯಂತರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ, ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ, ಏಶಿಯಾ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ-ಮಧ್ಯ-ಪೂರ್ವ ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.

6ರಿಂದ 7 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 3.5 ರಿಂದ 32.1ರಷ್ಟಿರುವ ದೇಶಗಳೆಂದರೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಜಪಾನ್, ಕೆನಡಾ, ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕಾ 13ರಿಂದ 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 1.9ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 36.7ರಷ್ಟಿದೆ. 45 ದೇಶಗಳ ಐದು ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟರು. ಎರಡು ವಯೋಮಾನ ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು ಅಲ್ಲದೆ ಅನುವಾದದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ವಿಡಿಯೊ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನೂ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಬ್ಬಸ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಇಸಬುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗತಜ್ಞ ಡಾ. ಎ.ಕೆ. ಶರ್ಮಾ ಅವರು "ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನರಳಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಅಸ್ತಮಾವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಉಬ್ಬಸ, ಗೂರಲಿನೊಂದಿಗೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ.



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಬ್ಬಸ, ಗೂರಲು, ಕೆಮ್ಮು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವೆಲ್ಲ ತಾವೇ ಹೋಗುತ್ತವೆಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಘಟಕಗಳಿವೆ. ರೋಗಪೀಡಿತ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು, ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ರೋಗವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವುದಾಗಿರದೆ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥಮಹಿಳೆಯರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ವಂಶಪರಂಪರೆಯ ರೋಗವೆಂದು ಹಾಗೇ ಬಿಡಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು-ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ಒಂದರೆಡು ವರ್ಷ ಮಾತ್ರ ಇರಬಹುದು. ಎರಡು-ಮಗು ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನವರಾದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಧೂಳಿನ ಕಣ, ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ, ಪುಷ್ಪರೇಣು, ಅಣಬೆ, ಕೀಟಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಯ ಕೂದಲು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಜಿರಳೆಯ ಮಲಮೂತ್ರ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಋತು ಬದಲಾವಣೆ, ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆಯಿಂದಲೂ ಉಬ್ಬಸ, ಗೂರಲು, ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉಬ್ಬಸ, ಗೂರಲು, ಕೆಮ್ಮು ಗಂಟಲುಕೆರೆತ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಟ್ಟುವಿಕೆ (ರಕ್ತಾವರೋಧ), ಅಲರ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ರಹಸ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಹಸ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ರೋಗನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ರೋಗಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಅವರಿಗೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಪುಷ್ಪರೇಣು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ, ಗೂರಲು, ಕೆಮ್ಮು ಜೋರಾಗಿದ್ದರೂ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡಾ. ಎಸ್.ಕೆ. ಶರ್ಮಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು	ಬೆಲೆ ರೂ.
1.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
2.	SSLC & PUC ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
3.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ- I	26/-
4.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ- II	28/-
5.	ಮನ ಬಯಸಿದ ಮರಣ	65/-
6.	ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
7.	ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು	50/-
8.	ಬಿ.ಎಡ್.ಸಿಇಟಿ	275/-
9.	ಪೊಲೀಸ್ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿ	95/-
10.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್	225/-
11.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.	245/-
12.	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ	120/-
13	ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್	75/-
14.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ- II	255/-
15.	SLET/NET ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	100/-
16.	ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ	80/-
17.	ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್	65/-
18.	ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ *	20/-
19.	ಪರೀಕ್ಷಾಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ*	20/-
20.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ (ಐದು ವರ್ಷದ ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ)	100/-
21.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪದಕೋಶ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು)	125/-
22.	ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ ಭಾಗ-1	50/-
23.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್ ಕಡ್ಡಾಯ ಕನ್ನಡ	100/-
24.	ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
25.	ಟಿ.ಸಿ.ಎಚ್. ಸಿ.ಇ.ಟಿ	225/-
26.	ಬಿ.ಎಡ್. ಸಿ.ಇ.ಟಿ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	130/-

ಸೂಚನೆ:- ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು
ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಎಂ.ಓ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ ಕಳಿಸಿರಿ. ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ 25 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಳಿಸಿರಿ.
* ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ಕಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ

DIKSOCHI (DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED

122, 3rd 'Y' Block, Sunrise Plaza, Vatal Nagraj Road, (Near Bhashyam Circle), Rajajinagar, Bangalore - 560 010.
Karnataka, India. Tel: (080) 3352696 / 3206441, Telefax : 3356429

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-05

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ



ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ : ಮೋಡ ಬಿತ್ತನೆ

- ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕಡಲ್ಗಾಲುವೆ ಹಾರಿದ ಹಕ್ಕಿಮಾನವ
- ಗವರ್ನರ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಹಾಲಿವುಡ್ ನಟ ಅರ್ನಾಲ್ಡ್ ಸ್ವಾಷ್ನೆಗರ್
- ಮಿಗ್ ಹಾರಿ ಬಂದ ದಾರಿ
- ಬ್ರಿಟನ್‌ಗೆ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಪುಟಿನ್
- ಏಕಸಂವಿಧಾನದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಯೂರೋಪ್
- 10ನೇ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ
- ಅನುಮಾನ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳು
- ಗರಿಗೆದರಿದ ರೂಪಾಯಿ, ಕುಗ್ಗಿದ ವಿದೇಶಿ ಸಾಲ
- ಕುಂಭಮೇಳ
- ಒಗಟಾದ ವಿಷ್ಣನ್ ಸ್ಟಾಟೋ
- ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಿಗಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ರಾಜಕಾರಣ
- ಮತ್ತೆ ಗಡಿ ತಗಾದೆಗಿಳಿದ ಚೀನಾ
- ವಿಷಪಾನೀಯಗಳು
- ಬ್ಲೇರ್ ಬೆಂಬಿಡದ ಕೆಲ್ಲಿ ಭೂತ
- ಖಗೋಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ
- ನೇಮಕಾತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ದೋಷನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?
- ಬಸದಿಗಳ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯೋತ್ಸವ
- ಗಗನದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ದಿನ
- ವಿಜಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿ ಆರ್ಮ್‌ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್
- ಭಾರತದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಪಾಪ್
- ಗಾಯಕಿಯರ ತಂಡ
- ಎಬೋಲಾ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಉಪಗ್ರಹದ ಹದ್ದುಗಣ್ಣು

ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು

- ಭಾರತೀಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮ್ಯಾಗ್ಸೆಸೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ಸಿ.ಎ.ಎಸ್. ವರವೋ ಶಾಪವೋ?
- ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ಸಿಂಹಾವಲೋಕನ
- ಇರಾಕ್ ಶಾಂತಿಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು
- ಭಾರತದ ಭೂಕುಸಿತದ ರಾಜಧಾನಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿಶೇಷ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ
ಮಾದರಿ
ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ
(ವಿಜ್ಞಾನ)

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು: ವಸಂತ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2216342 , ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2280608, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2262442

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡ: ಎಮ್ ಎಸ್. ಸೇಬಣ್ಣನವರ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ©2746514, ವಿದ್ಯಾಮಂದಿರ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2264419, ವಿನಾಯಕ ಏಜೆನ್ಸಿಸ್ © 2366612,ಆಕಳವಾಡಿ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ©2348123

ಮೈಸೂರು: ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ನ್ಯೂಸ್ ಏಜೆಂಟ್ © 424034, ಸರಸ್ವತಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 432990

ಹಾಸನ: ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 270540

ಕೋಲಾರ: ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 220688

ಬಾಗಲಕೋಟೆ: ತೋಸನಿವಾಲ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 420093, ವಂದಾಲ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ

ಬಿಜಾಪುರ: ಕವಿತಾ ಕಿರಣ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 251833

ರಾಯಚೂರು: ಎಸ್.ಎಸ್. ಗೊರೆಬಾಳ್ ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್, ಕೆಎಸ್‌ಆರ್‌ಟಿಸಿ © 2232560

ದಾವಣಗೆರೆ: ಕಾರ್ನರ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೋ © 236389, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 255591

ಶಿವಮೊಗ್ಗ: ಜಯಂತಿ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರ © 276631

ಭದ್ರಾವತಿ: ತ್ರಿಮೂರ್ತಿ ಅಂಡ್ ಬ್ರದರ್ಸ್ © 266137

ಹೊಸಪೇಟೆ: ಶಾರದ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ © 98440-85758, ಅಶೋಕ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್

ಬೀದರ್: ಕೆಎಸ್‌ಆರ್‌ಟಿಸಿ ವಿದ್ಯಾ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ © 220004

ಮಂಡ್ಯ: ಹೆಚ್.ಪಿ. ನಂಜುಂಡಸ್ವಾಮಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್

ಗುಲ್ಬರ್ಗ: ದೇಸಾಯಿ ಮತ್ತು ಬ್ರದರ್ಸ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 94481-28135, ಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 422431, ಎಸ್.ಎಸ್. ಭಾವಿಕಟ್ಟಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 425320

ಅಂಚೆವೆಚ್ಚ ರೂ.25/- ಪ್ರತ್ಯೇಕ

• ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010. ಫೋನ್: 3352696, 3206441